**Дене шынықтыру пәнінен ашық сабақ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім: 6** |  | Топтық ойындар арқылы әлеметтік дағдылар | |
| **Педагог аты-жөні** |  | Байзақ Мағжан Мұхтарұлы | |
| **Күні** |  | 05.04.2022 | |
| **Сынып** |  | Қатысқандар саны: | Қатыспағандар саны: |
| **Сабақ тақырыбы** |  | «Жеке шығармашылық қпбілет». | |
| **Сабақ мақсаттары** |  | 2.1.2.1 – Өз бетінше байланыстыруды үйреніп, негізгі қозғалыс машықтарын түсінеді және жақсартады | |
| **Оқу мақсаты** |  | Өзіңнің негізгі қозғалтқыш дағдыларыңды дамыту | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Саьақ барысы** | | | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | **Оқушының белсенділігі** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы  Оқушы назарын аудары  (15 минут) | **Ұйымдастыру сәті:**  Оқушылармен амандасу, есеп беру. Сабақтың мақсатымен танысу. сабақтың мақсатын түсіндіреді, қауіпсіздік шараларын еске түсіреді, бағалау критерийлері мен дискрипторларды түсіндіреді,, сұрақтарға жауап береді. Сыныпқа сұрақ: Қозғалыс дағдыларын қалай дамытуға болады?  Бір және екіге саналу.  Саптық жаттығу  **Алаңды саппен айнала жүріп орындайтын тапсырма:**  1.Қолымызды жоғары көтеремізде аяқтың ұшымен жүреміз  2.Қолымызды белімізге қоямызда аяқтың өкшесімен жүреміз  **Алаңды айнала жүгіре жасайтын тапсырма:**  3.Жүгіру (2-3) айналым жасаймыз және тоқтамай жәнімен секіру жаттығуын жасаймыз  4.Қолымызды белдің тұсымызға дейін созамыз тіземізді алақанға дейін жеткіземіз  5.Қолымызды жәнімізге созамыз тобықты алақанға тигізу  6.Қолымызды артқа қоямыз өкшемізде алақанға дейін жеткіземіз  7.Сол аяқты көтеріп оң аяқпен секіру  8.Оң аяқты көтеріп сол аяқпен секіру  9.Қарапайым жүріспен жүру демімізді қалыпқа келтіреміз.  **Үш қатарға бөлініп орнында жасацтын жаттығу:**  1.Аяғымызды иықтың деңгейінде ашамыз. Қолымызды белге қоямыз, басымызды айналдырамыз.бір жақа 1…5 дейін және келесі жақа 6…10 дейін.  2.Қолымызды иығымызға қоямыз, алдыға 1…5 дейін және артқа 6…10 дейін айналдырамыз  3.Қолымызды кеуде тұсына дейін көтереміз және екі жақа кереміз. Оң қолды 1…5 дейін және сол қолды 6…10 дейін.  4.Оң қолымызды көтереміз сол қолымызды түсіреміз және екі жақа кереміз. Оң жақа 1…5 дейін және сол жақа 6…10 дейін.  5.Оң қолды көтереміз сол қол белде және екі жәңге керілу. Оң жақа 1…5 және оң жақа 6…10 дейін.  6.Қолымызды белге қоямыз белімізді екі жақа айналдырамыз Бір жақа 1…5 және келесі жақа 6…10 ғана дейін айналдырамыз.  7..Диірмен ауымызды ашамыз сол қолымызды оң аяққа 1…5 ке дейін жеткіземіз және оң қолды сол аяққа 6…10 ға дейін жеткіземіз.  8.Ауымызды ашамыз қолымыздың ұшын үш жақа жеткіземіз. Қолымызды сол аяққа 1…5 ке дейін,ортаға 6…10 ға дейін оң аяққа 11…15 ке дейін.  9..Аяғымызды біріктіреміз қолымызды аяғымыздың ұшына дейін жеткіземіз. Қолымызды аяқтың ұшына дейін 1…10 ға дейін жеткіземіз тізені бүкпейміз.  10..Аяғымыз біріккен күйі қалады қолымызбен тіземізді ұстаймыз сағат бағытымен және керсінше айналдырамыз. Ішке қарай 1…5 ке дейін,сыртқа қарай 6…10 ға дейін. | Сапқа тұру. Ұстазбен асандасу.  Қауіпсіздік шараларын еске түсіру.  Сабақтың тақырыбын қалыптастыру,сабақтың мақсатын анықтау.  Оқушылардың түгенделуі.  Оңға,солға,кері бұрылу.  Орындау техникасын дұрыс жасау.    Жүгіру барасында ара-қашықтық сақтау  Бұл жаттығуды алаңды айнплып жүгіре жасау.  ЖДЖ-ны мұғалімнің қадағалауы арқылы орындау.  Орындау техникасын дұрыс жасау. | **Оқушыларды бағалау критерийлері:** Өте мұқияттылықты және қатаң тәртіпті сақталуды қолданады.  **Дескриптор:**  Орындау техникасын көрсетеді  Дененің дұрыс иілуін және нақты әрі әділ жасауын  Дененің шымыр болуына әрі бұлшық еттерінің қатайуына әсер етеді | Бізге қәжетті нәрсе,кең ашық алаң, ысқырық.  Оқушылардың қаншалықты дұрыс жасағанын бағалау  Қажетті нәрселер  Ысқырық, ашық айналып жүгіруге арналған алаң. |
| Сабақ ортасы  (25 минут) | 1.Мұғалім бұрын соңды көрсеткен жаттығуларын тексеру барысында оқушыларды қадағалап дұрыс емес жерлерін көмектеседі.  *2.* *Келесі сұрақтар қою арқылы білімдерін бекітеді*  *:* Жаттығуды орындау кезінде қандай қиындықтар туындайды?  - Жаттығуды орындау техникасын жетілдіру үшін қандай ұсыныстар бере аласыз?  **Жеке шығармашылық қабілеттерін арттыру үшін арналған ойындар:**  Бұл ойындар барысында қыздарды бөлек ұлдарды бөлек топқа бөлеміз. Қыздарға арналған ойын тигізде қаш ойыны, ал ұлдарға футбол. Үшінші ойынымыз барлық оқушыларға арналған ойын.   1. Ойын «**Тигіз де қаш**»   Жерге 6 төр бұрыш сызамыз, ортаға алты қақпақ қоямыз. Бір оқушы доппен қақпаққа тигізу керек. Тигізген жағдайда барлығы қашады. Доппен қуатын бір оқушы болады. Оның мақсаты тортбұрыштың ішіне қақпақтарды тізгізбеу. Және тізетін ойыншыларды доппен лақтырып тигізу. Оқушылар сол мақсатта кезек – кезек ауысып отырады.  **2.** Ойын **«Футбол**» **ұлдарға**  Екіге бөлініп әлемге әйгілі ойынды ойнайды. Ойын ережесін сіздерге түсіндірудіңде қажеті жоқ деп ойлаймын.  3. Ойын “**Күн мен Түн**” барлық оқушыға  Ойын ережесі: Ойында бір оқушы жапалақ болады. Қалғандары тышқан.  **Күн** болғанда тышқандар секіріп ойнап серуендейді. **Түн** деген кезде тышқандар қатып, жапалақ аңға шығады. Қимылдаған оқушыларды ойыннан шығарып отырады. Соңғы қалған оқушы жапалақ болады. | Түсініксіз болған жәнеде қиын болған жаттығу барысын сұрап анықтау.  Мұғалімнің қойылған сұрақтарына барынша жауап беруге тырысу.  Ойын барысында барынша әділ болуына кепіл болу.  Ойын ережесін сақтау. | Бағасын мұғалімнің өзі шығарады. | Бізге қәжетті құрал жабдықтардан 6-қақпақ, ысқырық және доп қәжет.  Бұл ойынға бізге ашық футболды алаң және де доп қәжет..  Бұл ойынға бізге ашық алаң қәжет. Ойын барысында қәуіпсіздік ережесін сақталуын қадағалау. |
| Сабақ соңы  (5 минут) | Әр оқушыныжасаған жұмысы үшін мадақтау, дене шынықтыру сабағына ынтасын дамыту.   1. Кімге сабақ барысы қиын болды? 2. Қай тапсырма сіздерге ойыңайфрақ болды? Оңай болса не үшін? 3. Қай тапсырма қиын болды? Қиын болса не үшін?   Көңіл күй рефлексиясы | Сапқатұру. Ықшамдалған ереже бойынша демалу : Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру. Қаншалықты сабақтың ұнағанын айту.  Ұстаздың сұрақтарына жауап беру.  Үйге берілген тапсырманы ұғу. | Оқушылардың бүгінгі сабақты қаншалықты игергенін бңлу және бағалау. | Оқушылардың өз ара қарым-қатынастарын қаншалықты нығайғанын және жеке шығармашылық қәбілеттерін қаншалықты дамытқанын білу. |