



**Автор:** Адилова Дина Хабибуловна

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 3-сынып

**Бөлім:** Жеңіл атлетикадағы дене шынықтыру сапасы

**Тақырып:** Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін білу.
Сабақтың мақсаты:	Қауіпсіздік ережесімен таныстыру. денсаулықтың маңыздылығын түсіндіру
Тілдік мақсаттар:	
Бағалау критерийлері:	Қауіпсіздік ережені сақтай отырып ,жаттығуларды дұрыс жасайды.
Құндылықтарды дарыту:	Мұқияттылық, икемділік және ритм темппен қозғалуды дамыту
АКТ-ны қолдану дағдылары:	бейне жазба
Пәнаралық байланыс:	өзін -өзі тану
Бастапқы білім:	

### Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	Сабақтың тақырыбы: “Қауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер” Сабақтың мақсаты: Оқытудың әртүрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін білу. Дене шынықтыру сабағының жалпы қауіпсіздік ережесі - Сабақ алдында спорттық киімді киіңіз; - Жаттығу жасау барысында қауіп төндіретін заттарды қалтадан және денеден алып тастаңыз (әшекей бұйымдар: сағат, білезік және т.с.с.); - Қыздар шашын жинау керек; - Жаттығу орнында дайындаңыз; - Жаттығу жасау барысында үй жиһаздарының өткір бұрыштарынан сақ болыңыз; - Жаттығу жасайтын жерінде қауіп төндіретін заттар еденде жоқ екеніне көз жеткізіңіз; - Жаттығу орындауға экраннан бейне жақсы көрінетіндей етіп қауіпсіз арақашықтықты сақтаңыз. - Жаттығуды жасап болған соң терең дем алып, дем шығару жаттығулары арқылы тынысты қалпына келтіріңіз, душ қабылдаңыз.	<a href="https://youtu.be/UYD7gd1qwFE">https://youtu.be/UYD7gd1qwFE</a>
Сабақтың ортасы	Денсаулық туралы негізгі түсінікті қалыптастыруға арналған видео Қауіпсіздік ережені сақтай отырып ,жаттығуларды дұрыс жасайды. сабақты көрсету	<a href="https://youtu.be/UYD7gd1qwFE">https://youtu.be/UYD7gd1qwFE</a>
Сабақтың соңы	Денені сергіту жаттығуларын видео сабақ арқылы өткізу	<a href="https://youtu.be/UYD7gd1qwFE">https://youtu.be/UYD7gd1qwFE</a>
Рефлексия	Жаттығу аяқталған соң бір орында тұрып терең дем аламыз және дем шығарамыз, жаттығуды 3-4 рет қайталаймыз Үй тапсырмасы Сергеткіш жаттығуларды күнделікті таңертеңгі уақытта жасап отырыңыз!	<a href="https://youtu.be/UYD7gd1qwFE">https://youtu.be/UYD7gd1qwFE</a>