



**Автор:** Куптлеуова Асемгуль Тотанқызы

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 3-сынып

**Бөлім:** Денсаулық және дене белсенділігі

**Тақырып:** Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі асқаруд

|                                               |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу): | Дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білуге және түсіну                                       |
| Сабақтың мақсаты:                             | салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау                                                                       |
| Тілдік мақсаттар:                             | Жалпы физикалық жүктеме және қозғалмалы ойындары мен дене қыздырумен байланысқан салауатты өмір салты тұжырымдамасын көрсету және талқылау |
| Күтілетін нәтиже:                             | ойын ойнау                                                                                                                                 |
| Бағалау критерийлері:                         | Оқушылардың бойында өзіне, құрбысына деген құрмет, жауапкершіліктің қалыптасуына ықпал ету                                                 |
| Құндылықтарды дарыту:                         | Қауіпсіз және салауатты өмір салтының құндылықтарын қалыптастыру                                                                           |
| АКТ-ны қолдану дағдылары:                     |                                                                                                                                            |
| Пәнаралық байланыс:                           | ана тілі                                                                                                                                   |
| Бастапқы білім:                               |                                                                                                                                            |

### Сабақ барысы

| Сабақ кезеңдері | Жоспарланған іс-әрекет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ресурстар                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақтың басы   | 1. Сапқа тұрғызу Амандасу Мәлімет қабылдау Сабақтың тақырыбын түсіндіру 2. Саптық жаттығулар: Оңға, солға, кері бұрылыстар 3. Жүру. - аяқтың ұшымен, қол жоғарыда - қол желкеде, өкшемен жүру - отырып жүру 4. Жүгіру. - баяу жүгіріс - сол жақ иықтан секіре жүгіру - оң жақ иықтан секіре жүгіру - қиылысты жүгіріс, жылан жүгіріс 5. Жалпы дамыту жаттығулары. Б. қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басты 1 - 2 алға артқа, 3 - 4 оңға солға бұру Б. қ. негізгі тұрыс, қолды алға созып айқастыру, 1 - 2 оңға, 3 - 4 солға Б. қ. жұдырық түйюлі қолды 1 - 2 жоғары, 3 - 4 төмен                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, белгілеуге арнаған бор, ысқырық доптар: аяқ добы, теннис добы, волейбол добы, секундомер.. Ысқырық Стол |
| Сабақтың ортасы | Б, Ж, К, Ф) «Кенгуру». Ойын шектелген алаңда өткізіледі. Ойыншылар аяқтарын бірдей қалыпта ұстайды. Алаңның сыртында аяқтарын бірдей қалыпта ұстаған екі бастаушы орналасқан. Дабыл бойынша олар алаңға секіріп шығады және осындай тәсілмен қозғала отырып, ойыншыларға жақындауға және олардың біреуін ұстауға тырысады Ана ойыншылардың қашуға құқығы бар, тек қана кенгуру тәсілімен . Бастаушылар ұстаған ойыншы жаңа «кенгуруға» айналады және басқа ойыншыларды ұстап бастайды. Соңғы ұсталған қатысушы жеңімпаз болып жарияланады. Күш сынаспақ Бұл ойын стол үстінде екі баланың білек сынасуымен орындалады. 2 бала шынтақтарын столға тірек қол бастарын айқастырады. Кім білекті столға жықса сол бала жеңіске жетеді. Ағаш аттың үстінде аттың басын ұстап тұрып 2-ші қашан білектен тартысып сынасуға да болады. Бірақ баланың қауіпсіздігі қатаң бақыланады |                                                                                                                                          |
| Сабақтың соңы   | 1. Сапқатұру. Ықшамдалған ереже бойынша демалту ойыны: Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру. Секіру жаттығулары 2. Демалыс жаттығулары. 3. Үйге тапсырма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы                                                                                         |

| Сабақкезеңдері | Жоспарланған іс-әрекет                                                     | Ресурстар |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Рефлексия      | бүгінгі сабағымда өз мақсатыма жеттім деп ойлаймын, сабақ өте қызықты өтті | жақсы     |