**«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №15 орта мектебі»**

**Орта білім беру ұйымдарының мұғалімдеріне арналған сабақ жоспары немесе қысқа мерзімді жоспар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бөлім: | 5-бөлім. Шаңғы, кросс, коньки дайындығы . | |
| Мұғалімнің ТАӘ: | Жалғасбеков Н.Н | |
| Күні: | 13.01.2021 | |
| Сынып: 4 б | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| Сабақ тақырыбы | Қ.Е Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. | |
| Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту масматтары: | 4.3.4.1 денсаулықты нығайту ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану.  4.3.3.3 дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану. | |
| Сабақтың мақсаттары: | Оқушыларға дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. | |

      **Сабақ барысы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің іс-әрекеті | Білім алушының іс-әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| І.Ұйымдастыру | Амандасу. Оқушыларға ЖДЖ жіберу. | ЖДЖ қайталайды |  | <https://www.youtube.com/watch?v=F4pKzkeCgAE> |
| ІІ.Негізгі бөлім | Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелерімен таныстыру | Ережелерді түсініп оқиды, танысып шыгады |  | <https://www.youtube.com/watch?v=clma2WRoxIc> |
| ІІІ. Қорытынды | Жалпы дамыту жаттығуларды қайталау және қауыпсіздік ережелерді есте сақтау. | Жалпы дамыту жаттығуларды қайталайды және қауыпсіздік ережелерді есте сақтау қажет |  |  |