**Дайындаған**: Маңғыстау облысы Бейнеу ауданы

Бейнеу селосындағы Бейнеу гимназиясының

дене тәрбиесі пәні мұғалімі Суегенов Қайрат Бөрібайұлы

**Тақырыбы:** Эстафеталық ойын «Кім мерген?»

**Сыныбы:** 8 – сынып

**Сабақтың тақырыбы**: Эстафеталық ойын «Кім мерген?»

**Мақсаты:** 1) Қауіпсіздік ережесін мұқият сақтауға тәрбиелеу.

 2) Ойыншылардың дайындығын қадағалау

 3) Ептілік, икемділік, төзімділік қасиеттерін дамыту

 4) Денсаулығын нығайту

**Сабақтың өтетін орны**: Спорт зал

**Сабаққа көрнекі құралдары:** Кіші доп, ысқырауық

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Р/с | Сабақтың жүрісі | уақыты | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөліміСапқа тұру, рапорт, сәлемдесу.Сабақтың тақырыбымен танысу.Сапта тұрып орындалатын жаттығулар: оңға, солға, кері айналу. 1 қатардан 2 қатарға, 1 қатардан 3 қатарға, 1 қатардан 4 қатарға сап түзеу.Саппен жүру, жүгіру арқылы орындалатын жаттығулар.1. Екі қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.

 2) Екі қол мойында , өкшемен жүру. 3) Екі қол белде, аяқтың ішкі, сыртқы қырымен жүру.  4) Бір қалыпты жүгіру. 5) Оң, сол қапталмен жүгіру. 6) Артпен жүгіру. 7) Тізені алға көтеріп жүгіру. 8) Өкшені артқа көтеріп жүгіру. 9) Бір қалыпты жүгіру.10) Екі қол мойында, отырып жүру.11) Екі қол мойында, ар бір адымда секіріп жүру | 15411 | Оқушылардың сабаққа дайындығын бақылау.Киімдеріне көңіл бөлу.Жаттығуларды қатесіз орындалуын қадағалау.Ара-қашықтық сақтау.Денені тік ұстау. |
| ІІ |  Негізгі бөлім Сыныпты екі топқа бөліп, қарама – қарсы тұрғызамыз. Екі топтың ортасына допты домалатып жібереміз. Екі топтың қайсысы бірінші допты алса, сол топ бірінші болып бастайды. Допты алған топ қарсылас топтың оқушыларын сол доппен соғады. Доп кімге тисе сол ойыншы қарсылас топтың артына шығып тұрады. Осы доп тиген оқушыға қарсылас топтан доп өтіп барса, сол ойыншы қайтадан қарсылас топты доппен соғады. Екі топтың қайсысының ойыншысы қалмаса сол топ ұтылады | 25 | Екі топтағы оқушылардың теңдігін қадағалау,қимыл-қозғалыс қасиеттерін дұрыс орындалуын қадағалау. |
| ІІІ | Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу Сабаққа жақсы қатысқан оқушыларды бағалау,Ойын кезінде кемшіліктерді ескертіп түзету. | 5 |  |