***Сабақтың тақырыбы :*** Салауатты өмір салты дағдыларын орнықтыру.

***Сабақтың мақсаты:***

1. ***Білімділік:*** Салауатты өмір салты туралы мағлұмат беру. «Дені саудың жаны сау» қағидасын ұстануға бағыт беру.
2. ***Дамытушылық:*** Ептілік, күш, жылдамдық қабілеттерін одан әрі дамыту.
3. ***Тәрбиелік:***Ұлттық және эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыра отырып, оқушыларды жауапкершілікке, ұйымшылдыққа, салауатты өмірге тәрбиелеу.

***Өткізу орны:*** №1 спорт залы

***Құрал-жабдықтар:*** Баскетбол, волейбол доптары, секіргіш жіп, теннис ракеткасы мен добы, фишкалар, ысқырғыш.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт мөлшері** | **Әдістемелік тапсырма** |
| І  ІІ | ***Кіріспе – дайындық бөлім.***  Сыныпты сапқа тұрғызу, рапорт қабылдау.  Сабақтың мақсатын түсіндіру.  Саптағы жатығулар.  Оңға! Солға! Айнал! Жүру, жүгіру.   * Аяқтың ұшымен, қолды жоғары көтеріп жүру. * Қолымыз белде, аяқтың сыртқы жағымен жүр! * Қолды алға созып, жартылай отырып жүр! * Жоғары секіріп, қолды алға және артқа айналдыру. * Оң және сол бүйірмен секіру. * Қиғаш бағытпен тізені көтеріп жүгіру. * Қиғаш бағытпен қолмызды артқа қойып, өкшені қолға тигізіп жүгір. * Қиғаш бағытта оң, сол және екі аяқпен секіру. * Қиғаш бағытта жылдам жүгір. * ***Негізгі бөлім.***(эстафеталық ойындар)   1.Эстафеталық жүгіріс.  2.Баскетбол добы мен эстафета.  3.Гимнастикалық орындықпен  эстафета.  4.Секіртпемен секіру эстафетасы.  5.Офистағы баскетбол.  6.Мақал – мәтелдер .  7.Теннис ракеткасымен эстафета.  8.Волейбол добымен эстафета.  9.Арқан тартыс. | 8-101  1айн.  1айн.  1айн.  1айн.  1айн.  1рет.  1рет.  1рет.  ***301*** | Оқушылардың сабаққа дайындығын, қауіпсіздік шараларын тексеру, көңіл –күйлеріне назар аудару.  Қолымыздың алақаны ішке қарайды, жоғары созыламыз.  Жатығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.  Денені тік ұстауларын қадағалау.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.  Тізені жоғары көтеру.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау.  Эстафета ойындарының ережесін бұзбауын қадағалау.  Дұрыс жауап берулеріне назар аудару.  Эстафета ойындарының ережесін бұзбауын қадағалау. |
| ІІІ | ***Қорытынды бөлім.***  ***1***. Ағзаны бастапқы қалпына келтіруге арналған тыныс жолдарына әсер етуші арнайы жаттығулар жасау.  ***2***.Сабақты қорытындылау.  ***3***.Үйге тапсырма.  ***4***.Оқушыларды бағалау.  **5.**Қоштасу, залдан шығу. | ***51***  11  21  11  11 | Баяу қолды жоғары көтеріп ауаны ішке аламыз, қолды жанмен түсіріп демді шығарамыз.  Терең тыныс алу қажет.  Берілген тапсырманы өздігінен орындау. |