**Педагогтың толық аты-жөні:** Ғайып Темірхан Жаңабергенұлы

**Мектебі:** Райым батыр атындағы 50 «Қазғарыш» мектеп-лицейі.

**Пәні:** Дене шынықтыру.

**Облыс, аудан:** Астана қаласы.

**Жетістіктері: Педагог-эксперт**

Халықаралық стандарттарға сәйкес BLS/AED шеберліктерін қолданып ұйымдастырылған Алғашқы көмек курс-тренингін өткені туралы сертификат;

Біліктілікті арттыру жөнінде сертификат «Дене шнықтыру сабағында қолданылатын педагогикалық-инновациялық технологиялар»;

2-дәрежелі Диплом «Ustaz tilegi» ғылыми-әдістемелік орталығы ұйымдастырған Дене шынықтыру пәнінен ұстаздар арасындағы онлайн блиц-турнирінің женімпазы;

«Қашықтықтан оқыту:сабақты әзірлеуден бастап білім беру процесін ұйымдастыруға дейін» курсынан өткенін растайтын сертификат.

**Тақырыбы:** Мен және менің спортық отбасым.

**Отбасылық спорттық сайыс.**

**Мақсаты:** Оқушыларды және ата-аналарды сұлу да сымбатты денсаулығы зор,күшті болу үшін денені шынықтыру.Оларға спортпен айналысу екендігін маңызын түсіндіру.Оларға спорттық ойынды ойната отырып спортқа деген қызығушылығын арттыру. Салауатты өмір үстауға тәрбиелеу.

**Түрі:** отбасылық спорттық сайыс.

**Құрал-жабдықтар**:Доптар,секіртпелер,арқан,шығыршықтар,кіші доптар,

**Ұйымдастыру бөлімі.**

**Негізгі бөлімі**

Құрметті ұстаздар және оқушылар! Сіздерді Мен және менің отбасым атты сайсымызға қош келдіңіздер.Еңкейген кәріден бесіктен балаға дейін салауатты өмір сүруге талпынып,соған қоғамда ,мектеп те жағдай жасап, денсаулықты сақтауға атсалысу қажет.Ол үшін күнделікті тәңертеңгілік жаттығулар жасауды,жүгіруді,әдетке айналдыруымыз керек сонда ғана егеменді еліміз мықты азамат болып өсеміз.

Жарыс заңы ежелден.

Жеңімпазды анықтау.

Жеңімпаз болу шарты сол

Еңбектену жалықпау.

 «Сіздерге жеңіс»-дей отырып үш топты ортаға шақырамыз.Қарсы алыңыздар.

1 «Бәйтерек »тобы

2 «Болашақ» тобы

3 «Жас қыран тобы

І-тур Командалар сәлемдеседі және эмблема қорғайды.

1.**«Бәтерек» тобы**

Топты жарған жанұямыз

Жаралдық ақ тілектен біз

Сұңқар –қанат

Бәйтерек тұяқ түлектеріміз

**2. «Болашақ» тобы**

Ұшақтан да-ұшқырмыз

Желден озған жүйрікпіз

Жарысуға сіздермен

Келіп тұрған мықтымыз.

**3. «Жас қыран»қыран тобы**

Қатар өскен құрдасқа

Жарыс ұнап тұрмас па

Қуып жету жақыс ғой

Озып шығу бір басқа

**І-Тур эстафеталық сайыс:**

Бұл турда бірінші кедергілерді бұзбай допты аяқ ортасына қысып яғни түсірмей өіп келіп ,содан соң отбасы мүшесі анасы дөңгелек кругты ортада ұстап жүреді ал екі адам дөңгелек кругтан бір-біріне допты жерге түсірмей лақтырып кедергілерден өтіп келеді. Содан соң анасы скакалкамен секіріп кедергілерден өтіп мәреге жету.

**ІІ –Каппен секіру**

Ойынның шарты:Топ басшысы қапты киіп,кедергілер арасымен секіріп,белгіленген тәртіппен,секіріп келеді.Келесі анасы ,секіргіш сол тәртіппен секіріп келеді.дәл сол тәртіппен баласы да секіріп келеді .Кім мәреге бірінші жетеді сол көп ұпай мөлшеріне ие болады.

**ІІІ-тур хокей ойыны** деп аталады.Бұнда әр ата-ана кезек –кезек кедергілерден хокей таяғымен кедергі аралықтарынан кедергіні бұзбай өтіп келеді, екі аяқпен кедергілерді бұзбай секіріп барып жардағы шарды жарады ,кайтып келіп келесі ойыншыға жол беру.кім жылдам шартты орындайды сол мәреге бірінші болып жетеді

**ІV-Кім жылдам** Теннистің таяғымен шарды түсірмей соғып кругка кезек-кезек доп салу.Қай команда көп салса сол команда жеіңске жетеді.

**V-тур Арқан тартыс**

Екі отбасы мүшелері арқан бойымен ұстап бір-біріне қарама-қарсы тұрады.Белгі берісімен екі отбасы арқанды өзіне қарай бар күштерін салып тартады.Егер отбасы мүшелері сызықтан шығып кетсе сол отбасы жеңіледі.