**Сынып**  *4 «б» \_\_ оқушы. 45 минут.*

**Бағдарлама тарауы:** *Жеңіл атлетика*

**Тақырып:** *«60 метрге жүгіру».*

**Сабақтын мақсаты :**

**1.Білімділік :** *Жүгіру кезінде қосымша жаттығулар орындауға үйрету.*

**2. Дамытушылық :** *Шапшандық , жылдамдық сапаларын дамыту.*

**3. Тәрбиелік:** *Күш пен ептіліктің дамуын арттыру. Қимыл қозғалысының жалпы үйлесімділігін жақсарту.*

**Сабақ түрі:** *топтық, жекелей*

**Қолданылатын құралдар:** *ысқырық,секундомер*

**Өткізу орны:** *Спорт алаңы*

Сабақтың мазмұны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Жаттығулар. | Жүктеме  (рет) | Әдістемелік нұсқаулар |
| I. Кіріспе бөлімі 12-15 мин | Сапқа тұрғызу.  Рапорт қабылдау  Сабақтың мақсатың түсіндіру.  Саптағы жаттығулар:  Оңға,солға, айналып бұрылу.  Секіріп бұрылу.  Жүру: аяқтың ұшымен,өкшемен,аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.  Спорт.жүрісі.  Жүгіру:Арнайы жүгіріс жаттығулар жасау.  Тізені көтеріп жүгіру  Аяқты артқа лақтырып жүгіру  Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру  Оң жағымен жүгіру  Сол жағымен жүгіру  Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу  Теріс қарап жүгіру  Жылдам жүгіру | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  5 мин  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет | Спорт киіміне назар аудару.  Бір адамдай істеу.  Арқаны түзу үстау.  Саптан шықпай бір қалпы жүгіру.  Спорт.залдың бір бұрышынан екінші  бұрышына дейін.  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Ойынщының тұрысы.  Сол иықтан алға қарау  Қол жүгіргендей қимылдайды |
| II. Негізгі бөлім 27 – 30 мин. | 1. Жүгіру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін еске түсіру.  2.Оқушыларды алма-кезек 60 метрге жүгірту.  3.Екі оқушыдан жүгірту  4.Қайталау | 10 мин.  27 мин | Таза уақытпен жүгіруін қадағалау. |
| III. | 1. Сапқа тұрғызу .  2. Қорытынды жасау, бағалау.  3. Ұйымдастырып қайтару.  Үйге тапсырма беру | 2 – 3 мин |  |

Ашық сабақ

**Тақырыбы: *«60 метрге жүгіру»***

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі:

Жандавлетов Б.С.

2014 - жыл