**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 қабылдауСабақтың 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 жүгіруАяқты артқа лақтырып жүгіруТүзу аяқты алға лақтырып жүгіруОң жағымен жүгіруСол жағымен жүгіруСол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалуТеріс қарап жүгіруЖылдам жүгіру  | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек5 мин2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет | Спорт киіміне назар аудару.Бір адамдай істеу.Арқаны түзу үстау.Саптан шықпай бір қалпы жүгіру.Спорт.залдың бір бұрышынан екіншібұрышына дейін.Қол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыОйынщының тұрысы.Сол иықтан алға қарауҚол 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