



Автор: Нуртазин Марат Кудайбергенович

Пән: Дене шынықтыру

Сынып: 8-сынып

Бөлім: Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес

Тақырып: Төменгі сөре 30-60 метр жүгіру.

Сабақ басы 1мин 1мин 30сек	а Сабақтың тақырыбы: Төменгі сөре 30-60 метр жүгіру. Сабақтың мақсаты: 1. Сабақта қауіпсіздік ережесін сақтауды үйрету. 2. Оқушыларды төменгі сөреге шығуды үйрету. 3. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Керекті құралдар: Ысқырғыш, секундомер, қауіпсіздік ережесіне арналған дәптер
-------------------------------	--

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақ ортасы (20 мин)	Сапқа тұрғызу, кезекшінің баяндамасы II. Теория мәліметтері, сабақтың тақырыбы, мақсаты. III. Саптық жаттығулары. Оңға! Солға! Кері айнал! IV. Жеңіл жүгіріс. V. Ж. Д. Жаттығулары. 1) Б Қ негізгі тұрыс, мойынды айналдыру 1-4 оңға, 5-8 солға. 2) Б Қ негізгі тұрыс, қолды иыққа қоямыз, айналдыру жаттығулары. 1-4 алға 5-8 артқа. 3) Б Қ негізгі тұрыс, қолды кеуденің тұсына ұстап 1-4 қолды бүгіп артқа сермиміз; 5-8 тіке қолды артқа сермиміз. 4) Б Қ негізгі тұрыс. Алдыға еңкею жаттығулары 1-4 сол аяққа 5-8 оң аяққа. 5) Б Қ негізгі тұрыс отырып- тұру жаттығулары 1- отыру, қолды алдыға созамыз; 2- тұру, қолды алдыға созамыз; 5) Б Қ қолды еденге тіреу, қолды бүгіп-жазу.	