



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

### Сабақ барысы

| Сабақ кезеңдері          | Жоспарланған іс-әрекет  | Ресурстар |
|--------------------------|---|-----------|
| Сабақ ортасы<br>(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. |           |