**Сабақтың тақырыбы:** Женіл атлетика эстафета 4 \* 60 метр

**Мақсаты:** Эстафета жарыс әдістерін менгеру, таяқшаны беру алу әдістерін үйрену.

**Күтілетін нәтиже:** Оқушылар эстафета жарыс әдістерін менгереді, таяқшаны беру алу әдістерін үйренеді.

**Сабақ түрі:** Практикалық.

**Пәнаралық байланыс:** Салауатты өмір салты, математика.

**Өтетін орны:** спорт алаңы.

**Қажетті құралдар:** Эстафета таяқшалары, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Бөлімдері | Уақыт | Жасалатын шаралар |
| 1 | Ұйымдастыру бөлімі:Оқушыларды сапқа тұрғызып, дене қыздыру жаттығуларын жасату | 3 мин |  |
|  2 |                      Негізгі  бөліміСыныпты 8 – 10  метр арақашықтықта 1 ші қатар эстафеталық таяқшаны оң қолына ұстап, 2 ші қатар   Сол қолын артқа созып жоғарғы сөреде.1 ші қатардағылар белгі боиынша жүгіріп барып эстафеталық таяқшаны оң қолдан  сол қолына береді, екі қатар орындарын ауыстырып дәл осылай қайталайды.– Сыныпты төрт топқа бөліп әрбір топтың оқушыларын 60 метр арақашықтықта орналастырып 1 ші оқушыға таяқшаны беремін белгі берілгенде жүгіреді– Эстафета  4  +  60 метр  | 35 мин       3 – 5 рет2 – 3 рет |      Таяқшаны төменнен жоғары, оң қолдан сол қолға беру.Таяқшаны колидорда беру |
| 3 |                  Қортынды бөлімі– Саппен жүру тыныс алу жаттығулары– Қолды жоғары дем алу– Қолды төмен дем шығару– Сапқа түрғызу– Сабақты қортындылау– Үйге тапсырма: секірме секіру. | 3 мин |  |
| 4 | Бағалау | 4 мин |  |
|  |  |  |  |