**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  бөлімі  Сыныпты 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 рет  2 – 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 |  |
|  |  |  |  |