

Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары:	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру
Сабақтың мақсаты:	Оқушыларға жүгірудің түрлері туралы түсінік беру және 60 метрлік қашықтықты жүгіріп өту техникасын үйрету. Жүгіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау қажеттілігін түсіндіру. Спорттық дағдыларды дамыту және дене тәрбиесін арттыру.
Құндылықтарды дарыту	Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды. Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді.

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Педагогтің іс әрекеті	Оқушының іс әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы	Ұйымдастыру кезеңі Оқушылармен сәлемдесу, қатысымын тексеру. Сабақтың мақсаты мен міндеттерін түсіндіру. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды белге қойып өкшемен жүру. Жартылай отырып жүру. Толық отырып жүру. Женіл жүгіріс. Жүріске ауысып, тыны салу жаттығуларының орындауы. 1. Жалпы дамыту жаттығулары. Оқушылар шеңбер жасап бір орында тұрып қыздырыну жаттығуларын орындайды. Әр оқушы екі жаттығудан көрсетеді. Жаттығуда қателік жасаса, оқушылар	Оқушылар сапқа тұрып мұғаліммен амандасады. Сабақтың тақырыбы мен мақсатымен танысады. Бой жазу жаттығуларын орындайды.	Қол шапалақ	Ысқырық пен секундомер
Сабақтың ортасы	Кіріспе бөлім Жүгірудің түрлері: қысқа қашықтыққа, орта қашықтыққа, және ұзын қашықтыққа жүгіру түрлерін түсіндіру. Жүгірудің денсаулыққа пайдасы туралы қысқаша әңгімелеу. Негізгі бөлім Теориялық бөлім: 60 м жүгіру техникасы (дене қалпы, аяқ қозғалысы, тыныс алу). Практикалық бөлім: 60 метр қашықтыққа жүгіріп көру. Жүгіру техникасын тәжірибе арқылы жетілдіру. Мұғалімнің кері байланысы және қателерді түзету. Топтағы оқушылар бір оқушының басшылық етуімен арнайы жүгіру жаттығуларын орындайды. Арнайы жүгіру жаттығуларының кешені. 1. Өкшеден аяқтың ұшына басып жүгіру 2. Жамбасты көтеріп жүгіру. 3. Қол белде, аяқты алға созып жүгіру. 4. Қол белде, аяқты артқа созып жүгіру. 5. Өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру. 6. Аяқты қиылыстыра жүгіру. 7. Сирақты сілтеп жүгіру. 8. Бір орында секіру 9. Сол аяқпен секіру	Оқушылар жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады Оқушылар қысқа қашықтыққа жүгірудегі орындалатын тактиканы көрсетеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылар шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін көрсетеді. Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. жұпта қозғалыс арқылы доп беру. допты жүргізіп себетке тастау.	ҚБ: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау	Жүгіруге арналған алаң. Сағат немесе секундомер. Жүгіру жолы белгілері.

	10. Оң аяқпен секіру 11.Арқанмен алға қарай бағыттап жүгіру.	айла тәсілдерін қолданады..		
Сабақтың аяғы	Кері байланыс Сабақтың қорытындысын шығару. Оқушылардың жүгіру техникасы бойынша жетістіктерін талқылау. Үй тапсырмасы: келесі сабаққа дайындық ретінде жүгіру жаттығуларын орындау. Үй тапсырмасы: күнделікті 5-10 минут жүгіруді әдетке айналдыру.			