



**Автор:** Жаумитов Сагитжан Хайырович  
**Пән:** Дене шынықтыру  
**Сынып:** 7-сынып  
**Бөлім:** Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру  
**Тақырып:** Қауіпсіздік ережесі.Қысқа қашықтыққа жүгіру.

|               |                                                                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақ мақсаты | Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау. Оқушылардың сабақ кезінде жылдамдық қасиеттерін әр түрлі жаттығулар арқылы дамыту |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Сабақ барысы**

| Сабақ кезеңдері | Жоспарланған іс-әрекет                                                                       | Ресурстар |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Сабақ барысы    | Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру,өтілу барысымен таныстыру. |           |