


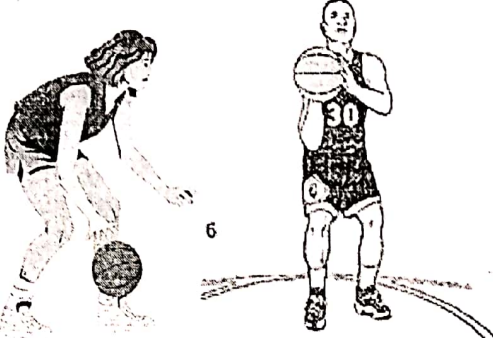
Handwritten signature

Күнү _____ Өтүлүүчү орду 09.02.2021 Убактысы: 45 мүнөт

Окуу куралы : *Визуалдык, секундомер, топ*

Сабактын тиби: Өздөштүрүү

- Сабактын максаты:
1. Топту ыргытуу жана тутуу
 2. Топту бир кол менен элегенди үйрөтүү
 3. Топту бутага салуу

С/б	Мазмуну	өлчөм	ОМУ
Даярдоо бөлүгү 10-15 мин.	1. Тизүү, рапорт берүү, сабактын максаты менен таныштыруу.	30'	Тизилүүчү ордун көрсөтүп, балдардын сырткы келбетине көңүл буруу. Көңүгүнү көрсөтүп, каталарын жүрүш убагында оңдоо Көңүгүнү түшүндүрүп көрсөтүп жана чогуу жасоо Каталарды убагында оңдоо
	2. Басуунун түрлөрү: ордуанан, буттун учу, согончок менен, колду артка алып эңкейип алып, отуруп басуу.	2-3 мин	
	3. Чуркоонук түрлөрү: жай чуркоо, оң каптал менен, сол каптал менен чуркоо	3-5 мин	
	4. Тизилүү: Бир катардан эки жана кайра бир катарга. тизилүү, басып баратып 3,4,5 сапка тизилүү.	30'	
	9. 5.ЖӨК (окуу куралы жок) Комплекс боюнча	7-8 жолу	
Негизги бөлүк 25-28 мин	1. Топту ыргытуу жана тутуу	3-4 жолу	<p>Сабактын жүрүшүндө каталарын оңдоо, көңүгүнү көрсөтүп берүү жана түшүндүрүү</p>  
	2. Топту бир кол менен элегенди үйрөтүү	3-4 жолу	
	3. Топту бутага салуу		
<p><i>2. Эстафета оюну</i></p> <p>2. баскетбол оюнун жөнөткөн эрежелер менен ойнотуу</p>			
Сабактын соңку бөлүгү 5 минут			
	17. Катарга тизүү: Демди калыбына келтирүүчү көңүгүүлөр 18. Жыйынтыктоо, үй тапшырма	5 мин	Классты тизүү демин калыбына келтирүү көңүгүнү өтүү. Үйгө тапшырма берүү.

Дене тарбия сабагынан күнүмдүк план