Республикалық білім және ғылым порталы
https://bilimger.kz
ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі тіркелген — Куәлік нөмірі: ***KZ45VPY00102718***
2023

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

эстафеталық элементтер

ЖАРИЯЛАНДЫ 24.02.2023
СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/132731/

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	Ермеков Ж.Р.			
Күні				
Сынып	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	**Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика**			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	3.3.5.1 — мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
Бағалау критерииі	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Сәлемдесу. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.жүру , Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласың ба? орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1 . Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3.аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде 5 .Жылдамдыққа жүгіру 6. қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында	Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды. Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.	Қол шапалақ	**Жаттығулар көрсету. Пайдаланатын көрнекіліктер. Суреттер.**
Ортасы	Ойын эстафеталарын жүргізу. оқушыларды 2 топқа бөлу. Эстафета тапсырма аралығы 10 -12 метр : Баскетбол добын жүргізу. Жылан жолмен футбол допты жүргізу. Отырып секіру. Капитанға допты беру. Допты аяқпен қысып секіру Оқушылар екі командаға бөлініп, шамамен 10 метр қашықтықта алаңның қарама-қарсы бағытына қатарға тұрады. Бір команда лақтыруды орындамас бұрын, екінші команда артқа қарай жылжиды. Ойыншылардың аяқтарының алдында сызық сызылып, алаңның ортасына волейбол доптары қойылады. Бір команданың ойыншылары кіші (теннис) доптан алады(жеребе тарту бойынша).Мұғалімнің белгісімен кіші допты волейбол доптарына лақтырады. Қарама-қарсы командаға волейбол доптарын жылжытуға тырысады. Екінші команданың ойыншылары лақтырылған доптарды жинап, белгі бойынша олар да волейбол доптарына лақтырып, қарсыластарға жылжытуға тырысады. Командалар белгіленген лақтыру санын кезек орындайды.Қарсы тұрған команданың алдындағы сызықтан добты бірінші болып асырған команда жеңіске жетеді. Ойынның басталар алдында техникалық қауіпсіздік ережелерін өткізіңіз. Егер ойын барысында волейбол добы шетке домалап кетсе, оны алып алаңның аймағына сол тұраға қояды. Бұл жағдайда волейбол добына лақтыруды екі жақтан бір уақытта бастайды. Қарсыластың алдындағы сызықтан өткен доп, командаға бір балл әкеледі. **Дескриптор:** — Теннис добын лақтыруды, көздеуді біледі. — Кішкентай допты лақтыру техникасының элементтерін көрсетеді. — Сызықтан асырып лақтыруды біледі. **ҚБ:** бірін-бірі бағалау, бақылау.	Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан дұрыс сақтайды Оқушылар гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулардың жасалу ережесін мұхят тыңдап жаттығуды дұрыс жасауын көрсетеді Оқушылар гимнастикалық қабырғада жаттығуды дұрыс жасауға ережелерді пайдаланады	Бас бармақ **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ Бағдаршам**	Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық құқықтар қорғалған.

Сабақтыңсоңы	Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі
© 2026 **Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы**. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.