

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**"Эстафета жарысы"**ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/27567/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Қысқа мерзімді сабақ жоспар****Сабақтың тақырыбы:**

Эстафета жарысы

**Күні:** 09.06.2017ж.**Сыныбы:** 7 «е»**Осы сабақ арқылы жүзеге асатын оқу мақсаттары:****Сабақ мақсаттары:****Мектеп:** «Ынтымақ» жалпы орта мектебі**Мұғалімнің аты-жөні:** Мырзалиев Маулен**Қатысқаны:** 14**Қатыспағаны:** жоқ

7.1.2.2. Оқушылардың спортқа деген қызығушылығын ояту арқылы 4x100 м. Эстафеталық жүгіру тәсілін жетілдіру. Төзімділік дағдыларын қалыптастыру.

А) Эстафеталық таяқшамен төменгі сөреден шығу және жоғарғы жартылай төменгі сөреде қабылдау тәсілі.  
Ә) Эстафета таяқшасын белгіленген аумақта беру және қабылдау тәсілі.**Барлық оқушылар орындай алады:** Эстафеталық таяқшамен жүгіре алады.**Оқушылар көпшілігі орындай алады:** Эстафеталық жүгіру тәсілдерін ережелеріне сай орындай алады.**Кейбір оқушылар орындай алады:** Негізгі дене қозғалыстарын қарапайым жаттығулармен байланыстыра алады. Эстафеталық жүгіру тәсілдерін түсінеді.

<p><b>Тілдік мақсат:</b> Аитылым Жазылым Оқылым Түсіндірілім</p>	<p><b>Оқушылар орындай алады:</b> Эстафеталық жүгіруді жүгіре алады және эстафеталық таяқшаны беру және қабылдау ережелерін бір-біріне түсіндіре алады.</p>
	<p><b>Пәнге қатысты сөздік пен терминдер:</b> Оқушыларда спорттық термин сөздерге жаттықтыру «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгір!», «Мәре!» т.с.с.</p>
	<p><b>Диалог құруға арналған пайдалы тіркестер:</b> Негізгі эстафеталық жүгіру мен қарапайым жаттығулардың немесе эстафеталық жүгіруге дайындау жаттығуларының немен байланысты екенін бір-біріне түсіндіре алады.</p>
	<p><b>Талқылауға арналған сұрақтар:</b> 1. Эстафеталық жүгіру мен 60 м. Қысқа қашықтыққа жүгірудің қандай айырмашылығы бар? 2. Сендер үшін қандай міндеттер ең күрделі болды? 3. Эстафеталық таяқшаны беру мен қабылдау арақашықтық зонасы?</p>
	<p><b>Не себепті деп ойлайсыз?</b> Бекітілген ережелермен үйрету.</p>
	<p><b>Ишара:</b> Жалуашамен көрсету, жалаушаны жоғары көтергенде сөреге тұр деген, жалаушаны көлденең түсіргені - дайындал, жалаушаны төменге түсіргенде - жүгір деген белгі беріледі.</p>
<p><b>Алдыңғы оқу:</b></p>	<p>Төменгі сөреден 60 метр қашықтыққа жүгіру тәсілдерін сұрақ-жауап арқылы еске түсіру.</p>
<p><b>Жоспар</b> <b>Жоспарланған уақыт</b></p>	<p><b>Жоспарланған жаттығу түрлері</b></p>
	<p><b>Ресурстар</b></p>

**Басы**

Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу.Қатар түзету.  
Түгелдеу. Техникалық қауіпсіздік  
ережелерін түсіндіру.

Психологиялық қатынас,оқушылар  
арасында жағымды ахуал орнату.  
Жалпы және арнайы дене қыздыру  
дайындығы.

Қимыл қозғалыс жаттығулары.

Жаңа тақырыпты түсіндіру

Саптық жаттығу, бұрылу, саптық лекпен  
жүру. Жүгіру кезіндегі ережелерін  
ескерту. Спорттық жүріс, біртіндей баяу  
жүгіруге өту. Белгі ишара бойынша 20-25  
метрге екпіндей жүгіру. 10-15 метрге  
дейін аяқты артқа серпе жүгіру. 10-15  
метрге дейін тізені жоғары төмен көтеріп  
аяқ ұшында жүгіру, 2-3 реттен қайталау.  
Жалпы дамыту жаттығуын жасату.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

**Ысқырық  
Жалаушалар  
Таяқшалар**

**Ортасы**

Эстафеталық таяқшасын беруді және қабылдау тәсілін көрсету, түсіндіру.

Эстафеда қысқа қашықтыққа жүгіргенде әр жүгіруші өзіне сызылған сызық арқылы жүгіреді. Ойынға катысатын командалар сәреде сызық болап тұрады муғалім жалауша арқылы ишара береді.

Эстафетаны бастаушы оң қолында эстафета таяқшасын ұстап жүгіргенде екінші этаптағы ойыншыға сол қолымен эстафета таяқшасын береді. Жүгіру кезінде эстафета таяқшасын беру ыңғайына қарай сызық бойлап жүгіруі керек. Эстафета таяқшасын өзіне тиімді жағымен шетке алып жүгіруі қажет, себебі кейінгілерге кедергі келтірмеуі шарт. Эстафетаны қабылдаушы мен берушінің арасы 1- 1,5 м аралықта қабылдануы керек. Эстафета таяқшасы 30 см ден кем болмайды. Эстафета таяқшасын қолынан түсіріп алмауы шарт, түсіріп алған жағдайда артына қайтып таяқшаны жерден көтеріп ойынды жалғастыруы шарт. Мәреге бірінші болып келген ойыншының командасы жеңімпаз болып есептеледі.

**Соңы**

Оқушыларды сапқа тұрғызу, тыныс алу жаттығуларын жүре жасату. Екі қолды жоғары көтеріп тынысты ішке тарту, аяқ ұшында жүру. Екі қолды төмен түсіріп, тынысты сыртқа шығару. Табанды толық басып жүру.

Қорытындылау.

1) Эстафета таяқшасымен сәреден қалай шығу. Белгіленген зонада эстафета таяқшаларын беруі және қабылдау жөнінде сұрақ-жауаптар жүргізу.

2) Үйге тапсырма.

**Жалаушалар****Ысқырық**

**Саралау- оқушыға мейлінше қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз?**

**Қабілетті оқушыларға тапсырманы қалай түрлендіресіз?**

Талантты дарынды оқушыларға қосымша тапсырмалар беру.  
Уақытпен жүгіру т.с.с.

### **Рефлексия**

Сабақтың мақсаты мен оқу міндеттері орындалды ма? Бүгін оқушылар не үйренді? Сабақ қалай өтті, қандай деңгейде өтті? Жоспарланған саралау жақсы іске асты ма? (Тапсырмалар сәйкес болды ма?) Уақытты қалай пайдаландым? Жоспарыма қандай өзгеріс енгіздім және неге?

**Бағалау - оқушы білімін тексеруді қалай жоспарлайсыз?**

Смайликтер, стикерлер, бас бармақ арқылы бағалау себебі топтық эстафеталық жарыста біреуі өте жақсы дәрежеде жүгірсе екіншісі жылдамдығы төмендеу дәрежеде т.с.с.

**Пәнаралық байланыс - денсаулық және қауіпсіздік АКТ-мен байланыс. Құндылықтармен байланыс (тәрбие элементі)**

Биология, геометрия, суреттер.  
Жауапкершілікке, төзімділікке тәрбиелеу.

Өз сабағымда мақсатыма жеттім. Бүгінгі сабақта оқушылар эстафеталық жүгіру тәсілін үйренді. Топтық жарыс деңгейінде болғандықтан оқушылар сабаққа белсене қатысты. Сабақ өз деңгейінде өтті. Жоспарланған саралау жақсы іске асты, оқушыларға эстафетаға жүгіру ережесін түсіндіріп және көрсетіп бердім. Әр жаттығуды бірінші бір орында баяу жүрісте және баяу жүгірісте жаттықтырып алғаным тиімді болды. Тапсырмалар сәйкес болды. Уақытты өз деңгейінде пайдаландым.

## Қорытынды бағалау

### Ең жақсы өткен екі нәрсе (оқыту мен оқуға қатысты)

1. Оқытуда мен тек бағыттаушы болдым.
2. Оқушылар өздерінің деңгейлік дәрежесін біле тұра, іс-әрекеттерін өзінше асыруға ұмтылуға тырысты.

### Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқыту мен оқуға қатысты)

1. Алдын ала тақырып бойынша әлеуметтік желідегі мәліметтермен танысуды ұсыну

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.