bilimger.kz
Республикалық білім және ғылым порталы
https://bilimger.kz
ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі тіркелген — Куәлік нөмірі: ***KZ45VPY00102718***
2020

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

Эстафеталық ойындар

ЖАРИЯЛАНДЫ	СІЛТЕМЕ
18.02.2020	https://bilimger.kz/47848/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

АШЫҚ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Сыныбы: 4

Сабақ тақырыбы: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы

Өткізілетін орны: Мектеп спорт залы.

Сабақтың мақсаты мен міндеттері:

- Оқушы лар арасында салауатты өмір салтын насихаттау;
- Оқушылардың жылдамдыққа, төзімділікке икемділікке , ептілікке тәрбиелеу;
- Оқушының спортқа деген қызығушылығын артыру.

Қолданылатын құрал жабдықтар: Ысқырғыш, секундомер, флажок.

Мазмұны	Мөлшері	Әдістемелік нұсқау

І. Дайындық бөлімі **Сапқа тұрғызу** — **Түзел!** — **Тік тұр!** — **Саламатсыздарма!** — Жүру жаттығулары: — қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру; — қол белде өкшемен жүру; — қол алда, жартылай отырып жүру; — қол желкеде, толық отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: — Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу; — Қолды айналдырып, сол жағымен жылжу; — Сол қол алда артпен жүгіру; — Қол белде аяқты алға сермеп жүгіру; — Қол желкеде аяқты артқа сермеп жүгіру; — Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. — Екі қол арта, аяқты лақтырып қолға тигізе жүгіру — Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру. — Сап бойынша жүру — Тыныс алу жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары: — Қол белде аяқ, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз; — Аяқ иық көлемінде , қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз; — Аяқ иық көлемінде қол тізеде, тіземізді ішкі 4 рет сыртқа төрт рет айналдырамыз;	15 мин	Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау. Қолды бүкпей, толық айналдыру Аяқты бүкпей Орындау Денені тік ұстау Қолды бүкпей, Толық қыйсайю Көзді ашып басымызды толық айналдыру. Аяқты бүгпей толық қыйсаю
ІІ Негізгі бөлім Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы: — Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын — Айналдыра жүгірту; — «Сөреге!» , «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» — Командаларын түсіндеру және орындау; — Кеудені дұрыс ұстап, қолды дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау; — Қол аяқты айқастыра кең адымдап жүгірту; — Оқушыларды бір орыннан жүгірту	20 мин	Оқушылардың сөру сызығында дұрыс отыруын және сөреден шығуын қадығалу
ІІІ Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу Түзел! Тік тұр! Еркін тұрыңдар! Үйге тапсырма беру; Қорытынды Жасау (Бағалау) Оқушылармен қоштасу.	5 мин.	Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту . Үйге берілген жаттығулардың орындалуын қадағалау

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

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