

## БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

## Эстафеталық ойындар

ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.04.2019СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/55834/

## 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
---------	---------	--------------------

<p style="text-align: center;"><b>I. Дайындық бөлімі</b></p> <p><b>Сапқа тұрғызу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Түзел!</b></li> <li>— <b>Тік тұр!</b></li> <li>— <b>Саламатсыздарма!</b></li> <li>—</li> </ul> <p>Жүру жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру;</li> <li>— қол белде өкшемен жүру;</li> <li>— қол алда, жартылай отырып жүру;</li> <li>— қол желкеде, толық отырып жүру.</li> </ul> <p>Жүгіру жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;</li> <li>— Қолды айналдырып, сол жағымен жылжу;</li> <li>— Сол қол алда артпен жүгіру;</li> <li>— Қол белде аяқты алға сермеп жүгіру;</li> <li>— Қол желкеде аяқты артқа сермеп жүгіру;</li> <li>— Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.</li> <li>— Екі қол арта, аяқты лақтырып қолға тигізе жүгіру</li> <li>— Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру.</li> <li>— Сап бойынша жүру</li> <li>— Тыныс алу жаттығулары.</li> </ul> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Қол белде аяқ, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;</li> <li>— Аяқ иық көлемінде , қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;</li> <li>— Аяқ иық көлемінде қол тізеде, тіземізді ішкі 4 рет сыртқа төрт рет айналдырамыз;</li> </ul>	15 мин	<p>Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау.</p> <p>Қолды бүкпей, толық айналдыру</p> <p>Аяқты бүкпей Орындау</p> <p>Денені тік ұстау</p> <p>Қолды бүкпей, Толық қыйсайю</p> <p>Көзді ашып басымызды толық айналдыру. Аяқты бүкпей толық қыйсаю</p>
<p style="text-align: center;"><b>II Негізгі бөлім</b></p> <p>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын</li> <li>— Айналдыра жүгірту;</li> <li>— «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!»</li> <li>— Командаларын түсіндеру және орындау;</li> <li>— Кеудені дұрыс ұстап, қолды дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;</li> <li>— Қол аяқты айқастыра кең адымдап жүгірту;</li> <li>— Оқушыларды бір орыннан жүгірту</li> </ul>	20 мин	<p>Оқушылардың серу сызығында дұрыс отыруын және сөреден шығуын қадығалу</p>
<p style="text-align: center;"><b>III Қорытынды бөлім</b></p> <p>Сапқа тұрғызу Түзел! Тік тұр! Еркін тұрыңдар! Үйге тапсырма беру; Қорытынды Жасау ( Бағалау) Оқушылармен қоштасу.</p>	5 мин.	<p>Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту . Үйге берілген жаттығулардың орындалуын қадағалау</p>

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

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