Атырау облысы

Индер ауданы

С.Сейфуллин атындағы орта мектеп

Нұрғалиев Бергенбай Жалғасбайұлы

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

**Сабақтың тақырыбы:   Акробатикалық жаттығулар /дамыту/**

Сабақтың мақсаты:

**1. Білімділік**: Иілу жаттығуларын жасауды үйрену, тепе-теңдік сақтай білуді меңгерту.

**2. Дамытушылық**: Оқушыларды өз бетінше жұмыс істеуіне, икемділікке жаттығуды

қатесіз орындауға   баулу, оқушылар денсаулығын нығайту пәнге

қызығушылығын арттыру.

**3. Тәрбиелік** : Оқушыларды берілген тапсырма жаттығуды ұқыпты, өз мәнінде жасауға,

ептілікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

Сабақтың типі:  Жаңа сабақ

Сабақ әдісі:Түсіндірме ,практикалық

Құрал-жабдықтар:   Ысқырық, матрас,жаттығу түрлеріне арналған слайдтар

 Өтетін орны: спорт зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыт өлшемі | Әдістемелік нұсқаулар |
| **Дайын**  **дық бөлімі**  **Негізгі бөлім** | 1**.Сапқа тұру,ақпар беру,сәлемдесу,сабақтың тақырыбын,мақсатын түсіндіру**  2.Орнында жасалатын жаттығулар: Оң-ға,сол-ға,ай-нал.Екі қатар,үш қатарға тұру,Бір,екі,үш тізбекке тұру жаттығуларын орындау.    **Жүру кезінде орындалатын жаттығулар**   а) аяқтың ұшымен жүру   ә) өкшемен жүру   б) ішкі және сыртқы қырларымен жүру   в) жартылай отырып жүру   г) толық отырып жүру   д) бастапқы қалыпқа келу  **Жүгіру  үстінде орындалатын жаттығулар**  а) тізені жоғары сермей жүгіру   ә) аяқты артқа сермей жүгіру   б) аяқты қапталға  қарай сермей жүгіру   в) қол белде аяқты алға  сермей  жүгіру   г) оң және сол жағымызбен жүгіру  д) артымызбен жүгіру   д) жылан тәрізді ирелеңдеп жүгіру   е) кері бұрылып жүгіру  ж)гимнастикалық скамейкадан секіру (10 рет)  з) дем басу | 10-15  минут | Ара қашықтықты сақтау,оқушының формасына мән беру,техникалық қауіпсіздік ережелерін еске түсіру  Нақты дұрыс бұрылуына назар аудару   Барлық жаттығуларды аяқтың ұшымен орындау.Өкшені алақанға тигізу.Қол белде аяқты 45 градусқа көтеру.Ара қашықтықты сақтау.Барынша жоғары көтеру.Терең дем шығару.  Қолды жоғары, денені тік ұстау  Қол желкеде, денені тік ұстау  Кеудені көтеріп жүру,   қолды алға созамыз.   Кеудені көтеріп жүру, қол тізеде  Ара қашықтық сақтау  Сызыққа жетіп бұрылу,   Әр кім өз орында бұрылу  терең тыныс алу. |
| **Бір орында орындалатын жаттығулар**  **Жұппен жасалатын жаттығулар**   а) Б.Қ. қол белде, санақ бойынша, басты 1-4 оңға,1- 4солға айналдырамыз.  ә) Б.Қ. қол кеуде тұсында жазулы бір-біріне қарама-қарсы қарап қолды айқастырып ұстаймыз с.б  1 қолды жоғары көтереміз,  2 Б.Қ  3 қолды жоғары көтереміз,  4 Б.Қ б) Б.Қ. бір-біріне арқасын беріп қолды айқастырып ұстаймыз с.б 1-2 оң қапталға иілеміз, 3-4 сол қапталға иілеміз.  в) Б.Қ. бір- біріне қарама-қарсы қарап иықтан ұстап с.б 1-2 алға иілеміз 3-4 сол қапталға 1-2 алға иілеміз 3-4 оң қапталға.  г) Б.Қ бір-біріне арқаларын беріп қолдарының ұшынан ұстап с.б 1-2 арқасын жатқызып шалқасын көтереді, 3-4 келесі оқушы қайталайды.  д) Б.Қ. бір-біріне қарама-қарсы иықтарын ұстап с.б 1-2 оң аяқты сермейміз 3-4 сол аяқты сермейміз.  е) Б.Қ бір-біріне арқасын беріп қолды айқастырып 5 рет отырып тұру.  ж) Оң аяқпен 8 рет, сол аяқпен 8 рет секіреміз.  Сабақтың тақырыбын таныстырмас бұрын оқушыларға жаңа сабақ туралы мағлұматтар беріп,жаттығуларды орындату арқылы меңгерту. **1.Оқушылардың өздеріне бұрыннан таныс гимнастикалық жаттығу түрлерін естеріне түсіру**. **2**. Гимнастика жаттығуының адам денсаулығы үшін қажеттілігін оқушыларға түсіндіру. **3**. **Халықаралық турлі сайыстарда гранпри жулдесін жеңіп алған, көркем гимнастика шебері Әлия Юсупованың спорт өміріндегі жетістіктерін таныстыра отырып жаңа сабаққа қызығушылықтарын арттыру.**  **4.** Слайдтағы жаңа сабақ бойынша жаттығу түрін оқушылар өздері түсінгенін болжап айту. (Артқа домалап, жауырынға тұру)  Оқушыларға жаңа сабақтың жаттығуының қауіпсіздік ережесін және орындалу техникасын таныстыру.  **5 . Жаңа сабақтағы жаттығуды оқушыларға орындату.**  **І топ «Қарлығаш»**  1.Алға домалау  2.Көпір жасау.  3.Жауырынға тұр  4.Қарлығаш бейнесін жасау  5.Жартылай шатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру.  **ІІ топ «Қыран»**  1.Артқа домалау  2.Екі қолдың көмегімен баспен тұру  3.Аяқты басынан асыра жерге  тигізіп,  алқанын жерге қою.  4.Жартылай шатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру.  5.Екі қолмен тұру  6. Жүгіріп келіп алға домалау  **7. Сергіту сәті:**  Орындарында тұрып орындалатын жаттығулар «**Қара жорға»** биімен көрсету;  **ІІІ. Қорытынды 5 минут** Сыныпты сапқа тұрғызу.  Сұрақ қою арқылы жаңа сабақты қорытындылау. Үйге тапсырма: акробатикалық жаттығулар жасау Сабақ кезіндегі кемшіліктерді оқушыға ескертіп, түзету. Сабаққа жақсы қатынасқан оқушыларды мадақтау.  Бағалау. | 25-30 минут | Дене тік, басты айналдырғанда көзді жұмбаймыз.   қолды жоғары көтергенде шынтақты бүкпейміз.      Денені игенде аяқ орнынан қозғалмайды  тізені бүкпейміз.    Барынша толық иілеміз, тізені бүкпейміз.  Барынша созыламыз, тізені бүкпейміз.    Аяқты тік  түзу ұстаймыз.    Толық отыру.    Жоғары секіреміз.    Оқушылардың зейінін сабаққа аудару. Оқушыларды сұрақ қою арқылы сабаққа тарту.  Слайдтағы суреттерге қарай отырып тақырыпқа байланысты ой өрбіту.  Гимнастика жаттығуы туралы түсініктерін жетілдіру)  **Көркем гимнастика шебері Әлия Юсупованың спорт өміріндегі жетістіктерін слайд арқылы таныстыру)**  Барлық оқушылардың сергіту сәтіне қатысуын қадағалау)  Жалпы дұрыс жасауын қадағалау  Мұғалімнің орындап көрсеткен жаттығу элементтерінің түрлерін мұқият бақылап, тыңдауын қадағалау. Көмек беру арқылы жаттығуды орындату  Оқушылардың тұрып қалмай  сыныптасының көмегімен жасау.  дамыту жаттығуларын қайталау. Күштілікке арналған жаттығулар жасау, таңертең- гілік жүгіру. |