И.Искандеров атындағы орта мектебі мектепке дейінгі шағын орталығымен мемлекеттік мекемесі

*Ашық сабақ*

***Гимнастика сабағынан:сынақ алу***

*Дене шынықтыру мұғалімі:А.Василов*

**Өтілетін күні:** 27.01.2015ж **Уақыты:** 10:35

**Сыныбы :**6 «а»

**Сабақ өтетін орны:** спорт зал

**Тақырыбы:** Гимнастика –сынақ алу(сап жаттығулары,арқанға өрмелеу,тепе теңдікті сақтау жаттығулары)

**Сабақтың мақсаты:**  Оқушылардың сап жаттығуларын,арқанға өрмелеу,тепе теңдікті сақтау жаттығуларын қалай меңгергенін тексеру.

**Дамытушылық:** Ептілікті,күшті,шеберлікті,өзіне деген сенімділігін дамыту

**Тәрбие:** Денені жүйелі шынықтыру және денсаулықты қалыптастыру, спортқа деген сүйіспеншілігін артырып, дене тәрбиесінің әр- түрлі қимыл қозғалыстарын ұқыпты орындауға, тиянақтылыққа, тазалыққа тәрбиелеу.

**Қолданатын әдіс:** Сұрақ-жауап,интерактивті әдіс тәсілдер.

**Сабақ түрі:** Білімін тексеру

**Технология:**Конструктор техникасы

**Қолданылатын құралдар:**секундомер,ысқыртқа,арқан,оқулық.гимнастикалық үстел,матылар.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ бөлімі** | **Сабақ мазмұны** | **Көлемі**  **мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| Д  А  Й  Ы  Н  Д  Ы  Қ  Б  Ө  Л  І  М  І  Н  Е  Г  І  З  Г  І  Б  Ө  Л  І  Қ  О  Р  Ы  Т  Ы  Н  Д  Ы  Б  Ө  Л  І  М | **І.Ұйымдастыру кезеңі**  *1) сапқа тұрғызу,рапорт беру,амандасу*  *2) мәлімет алу*  *3)журнал мен оқушыларды тексеру*  *4) спорт киімдерін тексеру*  *5) өтілетін тақырыптың мақсат міндеттерін хабарлау*  *І»Бағдаршам»-оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.*  *Саптық жаттығулар:*  *-Орында тұрып бұрылу(оңға,солға)*  **ІІ.Дене қыздыру,бой жазу жаттығулары.**  *1)Жүру, өкшемен жүру, аяқтың ұшымен жүру, аяқтың сыртымен ішімен жүру, жартылай отырып жүру,бір қалыпта жүгіру*  *-оң,сол жаққа кезек-кезек жүгіру*  *-Теріс қарай жүгіру*  *-Бар күшпен жүгіру*  *-Жеңіл жүгіру*  *-Жүруге өту*  ***бір орында орындалатын жаттығулар***  *- бастапқы қалып, қолды белге таянып, басты оңға-солға айналдыру.*  *- қолды алға- жоғары, екі жаққа созу.*  *- қолды иыққа қойып алға-артқа айналдыру.*  *- қолды желкеге таянып оңға-солға бұрылу.*  *-қолды белге таянып, алға артқа-оңға солға иілу.*  *- қолды жоғары көтеріп шалқаю, алға иілу, отырып тұру.*  *- Бастапқы қалып негізгі тұрыс иілу жаттығулар*  *-Бас.қалып негізгі тұрыс олтырып туру жаттығулар*    *III. Мақсат қою*  *Балалар бүгінгі сабағымыздың мақсаты сап жаттығуларын, арқанмен өрмелеу, тепе теңдікті сақтау жаттығулары бойынша алға білімдеріңді тексеру.*  *IV. Білімін тексеру*  *Сап жаттығуларын сынып бойынша орындау*    *І.Бір қатардан екі қатар сап түзеу*  ***«Иә,жоқ» ойыны***  *ІІ.Арқанға өрмелеу*  ***Қатені тап ойыны***  1.-Арқанмен өрмелеудің 4әдісі бар?  2.-Бір аяқпен арқанды қыса қолға көмек беру?  3.-Қолдың көмегінсіз арқанға өрмелеу?  4.-Биік щыққанда жерге қарау?  ***Сергіту кезеңі***  ІІІ Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындату  -екі қолды екі жаққа соза қарлығаш бейнесін жасау  -төбесіне зат қойып,гимнастикалық орындық үстімен жүру  IVКарточка арқылы өтілген сабақты қортындылау  V Рефлексия  Үйге тапсырма  -Сабақ аяқталды,сау болыңыздар!!! | 3-5 /  1/  1х10м  1х15м  1х10м  2х15м  1х15м  1х7м  4-5рет  4-5рет  4-5рет  4-5рет  4-5рет  4-5рет  4-5рет  5-6рет  4-5рет  4-5 | *Сапта дұрыс тұруын,оқушылардың денсаулығына көңіл бөлу.*  *Қауіпсіздік ережелерін сақтауды ескерту.*  *Жасыл-дайын,*  *Қызыл-дайын емес*  *Сары-жартылай*  *Бәрі бірдей*  (Қол белде,қол баста,қол тізде)  Баскет.стойк.  Бар күшпен  Дем алуды ретке келтіру    Жаттығуларды дұрыс  орындауды қадағалау  Әр жаттығуды көрсету  Бірдей орындауын  Бақылау  Дем алуды ретке келтіру  «Сапқа тұрындар!» түзеліңдер!  Оңға, солға артқа  Тік тұрыңдар!  Еркін тұрыңдар!  Сұрақтарға жауап беру    Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру    Сап жаттығулары,тепе-теңдік ,секіру,жүгіру жаттығулары |