**Сабақтың тақырыбы:** Бөрене үстіне қойылған кедергілерден аттап жүру.

**Сабақ мақсаты:** Бөрене үстіне қойылған кедергілерден аттап жүруге үйрету, тепе-теңдік жаттығуларын жетілдіру. Күштілік, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту. Төзімділікке , жауапкершілікке тәрбиелеу.

**Керекті құрал – жабдықтар:** гимнастикалық төсеніш , гимнастикалық орындық , ысқыруық , кедергілер , секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Р / с | Сабақ тың бөлімі | Мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1. | **Дайындық бөлімі** | **Кіріспе бөлім**  Сапқа тұрғызу.Рапорт қабылдау,сәлемдесу,түгендеу.  Сабақ тақырыбын,мақсатын түсіндіру.  Саптағы жаттығулар  **Бұрылыстың түрлері**  1.Орнында оңға, солға бұрылу  2.Шұғыл бұрылу | 10-15  мин | Оқушылардың бой- бойымен тұруына көңіл бөлу.  Тыныштық сақтау.  Бұрылу кезінде сол иықпен бұрылуына және денені тік ұстауына көңіл бөлу керек. |
| **Жүрістің түрлері**  аяқтың ұшымен жүру  2.өкшемен жүру  3.аяқтың сыртымен жүру  4.жартылай отырып жүру  5.толық отырып жүру  **Жүгірістің түрлері**  1.Жай жүгіру.  2. Тізені көтеріп жүгіру.  3. Аяқты артқа сермеп жүгіру. 4. Аяқты екі жақ жанға сермеп жүгіру.  5.Оң жақ және сол жақ қырымен жүгіру  6. Қолды жоғары көтеріп, терең дем алу, дем шығару. | 2 мин  3 мин | Денені тік ұстау.  Тізені бүкпеу.  Ара-қашықтық сақтау. |
|  |  | Ж.Д.Ж.  1.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-4 санға басты оңға,солға айналдыру.  2.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде, қол иықта иықты 1-4 санға алдыға, артқа айналдыру.  3.Б.Қ.сол қол белде,оң қол жоғары 1-2сол жаққа иілу.3-4 оң жаққа иілу.  4.Б.Қ.қолды екі жаққа соза ұстап, алдыға 90иілу. 1-оң қолды сол аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  2-сол қолды оң аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  5.Б.Қ.қол шынтақтан бүгіле, кеуде тұста  1-2 қолды артқа қарай керу.  3-4 солға бұрыла қолды түзете, артқа керу.  1-2 қолды артқа керу.  3-4 оңға бұрыла, қолды түзете артқа керу.  6.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде ,қол белде 1-4 санға белді оңға ,солға айналдыру.  7.Б.Қ.аяқ дене жалпағында, қол белде.  1-отыру, қолды алдыға.  2-Б.Қ.  8.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-оң қолды сол жақ аяқтың ұшына тигіземіз , 2- б.қ-келеміз , 3-сол қолды оң жақ аяқтың ұшына тигіземіз, 4-б.қ келеміз. | 5-6 рет  5-6 рет  8-10 рет  8-10 рет  8-10 рет  5-6 рет  8-10 рет  8-10 рет | Барынша кеңінен айналдыру.  Денені тіке ұстау,қол айналуы керек.  Иілу кезінде тізені бүкпеу,денені тік ұстау.  Тізені бүкпей, қолды аяқ ұшына жеткізу.  Қолды параллель ұстау, барынша керу.  Тізені бүкпеу, айналым кең.  Толық отыру. |
| 2. | ***Қорытынды бөлім Негізгі бөлім***  ***Негізгі бөлім*** | Тепе-теңдік жаттығулары гимнастикалық орындықтың үстінеде орындалады.  1.Қолды екі жаққа созып , денені түзу ұстап жүру.  2.Екі қолды белге қойып жүру.  3.Бөрене үстіне қойылған кедергілердіден аттап жүру. | *25* | Жаттығуды дұрыс орындалуын қадағалау.  Денені тік ұстау. |
| 3. | 1*.*Сапқа тұрғызу.  2.Сабақты қорытындылау.  3.Үйге тапсырма беру. | *5* | Тез тұруын талап ету. |