**Тиыштықбаев Айдос Дәулетбекұлы,**

**«№ 39 ЖОББМ» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі**

**Дене шынықтыру сабағының**

**6 «А» сынып оқушыларына арналған**

**Жоспар-конспект**

**Бөлімі:** Жалпы дене дайындығы

**Сабақ тақырыбы:** Орнынан ұзындыққа секіру, секірме жіппен секіру, қолды бүгіп жазу

**Сабақтың түрі:** аралас

**Сабақтың міндеті:**

1.Білімділік: гимнастикалық орындықта жалпы дамыту жаттығуын орындау, секіру, қолды бүгіп жазу техникасын үйрету.

2.Дамытушылық: ептілік, икемділік, төзімділік қасиеттерін дамыту.

3.Тәрбиелік: жауапкершілікке, ұйымшылдыққа, салауатты өмірге тәрбиелеу.

**Өткізу орны:** спорт залы

**Құрал-жабдықтар:** гимнастикалық орындықтар, секірме жіп, ысқырық, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың бөлігі** | **Мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **Кіріспе бөлімі** | **1.Оқушыларды сапқа тұрғызу.** Кезекшінің баяндамасы. Сәлемдесу , түгендеу. Сабақтың мақсатын түсіндіру. Сабақ барысында қауіпсіздік ережесін қатаң сақтауды ескерту.  Саптағы жаттығулар. Оңға,солға, артқа бұрыл. Орныңда қадам бас.  **2. Жүру жаттығулары.**  Қол жоғары аяқтың ұшымен  Қол белде аяқтың өкшесімен  Қол артта табанның сыртқы қырымен жүру.  Қол желкеде табанның ішкі қырымен жүру.  Қолды белге қойып жартылай отырып жүру.  Қолды желкеге қойып толық отырып жүру.  Қолды желкеге қойып толық отырып оңға, солға секіріп жүру.  **3. Жүгіру жаттығулары.**  Алақанды артқа ұстап, өкшені алақанға тигізіп, жылдам қимылдау.  Оң жақ бүйірмен жүгіру.  Сол жақ бүйірмен жүгіру.  Артпен жүгіру.  Жылдамдыққа жүгіру.  Қол желкеде артқа қарай шалқая аяқты алдыға соза жүгіру.  Қол белде аяқты артқа соза денені алға қарай еңкейе жүгіру.  Қолды алдыға қойып, тізені көтере жүгіру.  Қол бүйірде аяқты жанға соза жүгіру.  Жүру.  Дем алу жаттығуларын жасау.  **4. 2 қатарлы саппен жүріп, келіп гимнастикалық орындыққа отырып, жалпы дамыту жаттығуын орындау.**  **1- ж.** Орындыққа атша отыру, қол бір-бірінің иығында.   1. Оң қолды артқа сермеу. 2. Б.қ. 3. Сол қолды артқа сермеу. 4. Б.қ.   **2-ж. Қолды жанға созып ұстау.**   1. Оңға иіліп, қолды еденге тигізу. 2. Б.қ. 3. Солға иіліп, қолды еденге тигізу.   **3-ж. «Кім жылдам?» ойны.** Бастаушының қолында доп болады, мұғалімнің белгісі бойынша допты басынан асырып, екіншіге , екінші үшіншіге осылай соңындағыларға бере береді. Ең соңғы отырған ойыншы допты ала салып, қайта алға жалғастырады. Қай топ бұрын жеткізсе ,сол топ жеңіске жетеді.  **4- ж. Орындықтың үстіне тұру, қол бір-бірінің иығында.**   1. Сол жаққа иілу. 2. Б.қ. 3. Оң жаққа иілу. 4. Б.қ.   **5-ж. Орындықтың үстіне тұру, қол бір-бірінің иығында.**  1- 4 оң аяқта тұрып, сол аяқты артқа созу.  5-6 б.қ.  Келесі аяқпен де солай.  **6-ж. Аяқтың аралығын ашып, орындықтың екі жағына еденге қойып тұру.**   1. Орындыққа секіріп шығу. 2. Жерге секіріп түсу.   **7-ж. Бетті орындыққа қаратып тұру.**   1. Орындыққа секіріп шығу. 2. Алға секіріп түсу. 3. Артқа секіріп бұрылу.   **8-ж. «Бір жоғары, бір төмен ойны».** Мұғалімнің белгісі бойынша бірінші тұрған ойыншы допты басынан асырып екіншіге, екінші аяғының арасынан үшіншіге, бір жоғары бір төменнен соңындағыларға бере береді. Ең соңғы ойыншы допты ала салып , топтың басына жүгіріп келіп, тұра қалып, бұрынғыдай етіп ойынды жалғастыра береді. Ойынды бірінші бастаған ойыншыға дейін қай топ бірінші бітірсе , сол топ жеңіске жетеді. | **10-15 мин.**  1-2 мин  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  1,2  1,2  1,2  1,2  1,2  1,2  1,2  1,2  1,2  0,5  4 рет  4 рет  2 рет  4 рет  4 рет  4 рет  4 рет  2 рет | Оқушылардың көңіл күйіне назар аудару.  Бұйрықты дұрыс орындау.  Денені тік ұстау, арақашықтықты сақтау.  Аяқ тізеден бүгіледі.  Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау  Жаттығуды санақ бойынша орындау.  Бірі оңға иілгенде, екіншісі солға иілу керек.  Ойын шартын қатаң сақтау керек.  Жаттығуды біркелкі әдемі орындау.  Бір аяқта тепе-теңдік сақтау.  Жаттығуды санақ бойынша орындау.  Денені сәл алға иіп секіріп шығу.  Ойыншылар бір адым артқа үнемі шегініп отыру керек. |
| **Негізгі бөлімі** | 1.Гимнастикалық орындықтан қолды бүгіп жазу. Ұлдар  Қыздар  2.Гимнастикалық орындыққа отырып кеудені көтеріп түсіру.  Ұлдар  Қыздар.  3.Гимнастикалық орындықтан екі аяқпен секіру(оңға,солға)  4.Гимнастикалық орындыққа кеудеге жатып қолмен тартыла алдыға жылжу.  5.Орнынан ұзындыққа секіру.  Қолды алға созып жартылай отырып аяқтың ұшымен итеріле алға қарай секіру.  6.Секіруге арналған жаттығулар  а) Секірме жіппен екі аяқпен секіру.  б) Алма кезек итеріліп секіру.  в) Аяқты қайшылап секіру. | **20-25 мин**  14 рет  8 рет  5-7 рет  5-6 рет  4 рет  4 рет  3 рет  2 рет | Денені түзу ұстау қолды толық бүгу.  Көмекші баланың аяғын нық ұста, қолды желкеден жіберме.  Секіргенде аяқты бірге ұстап жеңіл тоқтамай секіру.  Орындықта тепе-теңдікті ұстау, аяқты еденге тигізбеу.  Оқу нормативтерін орындауға тырысу.  Екі аяқпен, аяқтың ұшымен секіру. |
| **Қорытынды бөлімі** | Сапқа тұрғызу.  Сабақты қорытындылау, бағалау.  Үйге тапсырма. Оқушылармен қоштасу. | **5 мин** | Түзу еркін тұру.  Ескертулер.  Жаттығуларды қайталау. |