**Дене тәрбиесі** сабағының **3 «А»** сыныптағы сабақ жоспары

**Сабақ тақырыбы :** «Гимнастикалық орындықтың немесе бөрененің үстімен жүру ».

**Мақсаты:** 1.Білімділік: Гимнастикалық орындықтың немесе бөрененің үстімен жүру, яғни

тепе-теңдік жаттығуларын орындау.   
 2.Дамытушылық:Ептілікті,қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.  
 3.Тәрбиелік: Төзімділікке,өзара достыққа,сыйластыққа тәрбиелеу.

**Сабақ өткізілетін жер:** Спорт зал

**Құрал -жабдықтар:** Гимнастикалық орындық (бөрене)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Реті** | **Сабақтың мазмұны** | **Жаттығу мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **Кіріспе дайындық бөлімі** | Сапқа тұру,кезекшінің баяндамасын тыңдау,сәлемдесу  Сабақ міндетін хабарлау  Орында ,қозғалыста орындалатын саптық жаттығулар  **Жүру жаттығулары:**  А) Екі қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру.  Ә) екі қол желкеде өкшемен жүру  Б) екі қол белде ,табанның ішкі және сыртқы қырымен жүру.  В) қол белде, жартылай отыра жүру  Г) қол тізеде, толық отырып жүру  **Жүгіру жаттығулары:**  А) екі қол алға және артқа айналдыра ,оң және сол жақ қырымен жүгіру.  Ә) екі қол алға ,тізені алақанға тигізе жүгіру  Б) екі қол артта , өкшені алақанға тигізе жүгіру  В) Спорттық жүгіру  **Жай жүріс:**  Тыныс алуды қалпына келтіру.  **Жалпы дамыту жаттығулары :**  А) Б.қ. Қол алға бір ,екі жоғары үш жанға ,төрт  төмен түсіреміз.  Ә) Б.қ.Аяқ иық деңгейінде алшақ қойып ,қолды  белге қойып , белді 1-2 алға қарай , 3-4 артқа  айналдыру.  Б) Б.қ. негізгі тұрыс,қолды алға созып айқастыру,  1-2 оңға,3-4 солға В) Б.қ. аяқ иық деңгейінде қол тізеде ,тізені ішке, сыртқа және жинақы түрде айналдыру Г) Н.т. Екі қол алға соза отырып тұру | 11-12 мин  4 рет  4 рет  4 рет  10 рет | Зейін қойып тыңдау  Дәл орындау  Тез ,нақты орындау  Денені түзу,тік ұстау  Арақашықтық сақтау керек  Барынша терең тыныс алу керек.  Жаттығу орындалған кездегі қателіктерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзету  Бірдей жасау  Толық аяқтың ішімен және сыртымен айналдыру |
| **Негізгі** | Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар бөрененің немесе гимнастикалық орындықтың үстінде орындалады.  1.Бөрененің үстінен қолды екі жаққа соза алға,артқа  жүріп өту.  2.Сол аяқпен бір адым ілгері аттап,екі қолды екі жаққа соза қарлығаш бейнесін жасау; 3.Оң аяқпен бір адым ілгері аттап,сол аяқты алға соза  тізені бүгіп отыру және екі қолды екі жаққа созу; 4.Бөрененің (гимнастикалық орындықтың ) үстімен  жүру  5. Бөрене үстінде тез адымдап жүру және жүгіріп  өту | 28 -29мин | Қауіпсіздік ережесін сақтау  Тепе-теңдік сақтау Денені бір қалыпта ұстап тұру Сол аяқ алға созылғанда тізені бүкпеу Бөрене үстінен құламай өту  Жүгіріс үстінде абай болу |
| **Қорытынды** | Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары.  Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу.  Оқушыларды бағалау.  Сабақты қорытындылау.  Үйге тапсырма беру. | 5 мин | Бір тізбекпен залдан шығару  Тепе –теңдік жаттығулары |

Алматы облысы

Ұйғыр ауданы

«Сүмбе орта мектебі мектепке дейінгі

шағын орталығымен» коммуналдық

мемлекеттік мекемесі

Дене шынықтыру пәнінің

мұғалімі: К.Алиева