****

**Қадырғалиев Бегелді Сайлауұлы.**

**Батыс Қазақстан облысы. Ақжайық ауданы.**

**М.Әуезов атындағы №2 ОЖЖББ мектебінің дене тәрбиесі пәні мұғалімі**

**Сабақтың тақырыбы: Гимнастика**

**Сабақтың мақсаты:** Оқушыларға бөрене үстіндегі тепе-тендік жаттығуларын үйрету. Акробатикалық жаттығуларды жетілдіру. Кіші ағашаттан таянып секіруді бекіту.

**Дамытушылық мақсаты:** Оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту.

**Тәрбиелік мақсаты:**Оқушыларды жинақылыққа,батылдыққа, икемділікке тәрбиелеу.

**Сыныбы:**

**Күні:**

**Сабақтың өтетін орны:спорт залы**

**Керекті құралдар:** Бөрене, төсеніштер, ағашат, көпірше, ысқырық,гимнастикалық таяқшалар.

 **Сабақтың уақыт мөлшері:**45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқау** |
| **Ұйымдас-****тыру бөлімі 15 мин.****Негізгі бөлімі: 27** **мин.****Қорытынды бөлім:3мин.** | Сапқа тұрғызу.Кезекшінің баяндамасы,амандасу.Сыныпты тексеру.Сабақтын мақсатымен таныстыру.Саптағы жаттығулар. «Оң-ға» «Сол-ға» «Ке-рі» бұрылу. 1.Екі қолды жоғары көтеріп аяқтын ұшымен жүреміз.2.Екі қолды желкеге қойып өкшемен жүреміз.3.Екі қолды белге қойып,табаның ішімен,сыртымен жүреміз.4.Екі қолды алға созып ,жартылай сотырып жүреміз.5.Екі қол желкеде толық отырып жүреміз.**Жалпы дамытатын жаттығулар.**1.Тізені көтеріп жүгіру2.Екі қол белде,аяқты алға сермеп жүгіру.3Екі қол желкеде аяқты артқа сермеп жүгіру.4.Оң және сол жамбаспен жүгіру.**Гимнастикалық таяқшалармен жасалатын жаттығулар:**1.Б.Қ-таяқ төменде,1-2сол аяқтын ұшын артқа созу,таяқ жоғарыда.3-4 Б.Қ.2.Б.Қ.-таяқ жоғарыда 1-2 солға қисаю,3-4 оңға3.Б.Қ-аяқты алшақ қойып,шынтақтан қолды бүгіп таяқты артқа ұстап,аяқтын ұшымен секіру .оң, сол, қос аяқпен секіру.4.Б.Қ-сол қалыпта денені солға төрт рет айналдыру.5.Б.Қ-таяқ төменде 1-артқа керілу, 2-еңкею,3-отыру,4-Б.Қ**Өткен сабақты бекіту.Кіші ағаш аттан таянып секіру.****Акробатикалық жаттығуларды жетілдіру.**-алға домалау,артқа домалау-жауырынға тұру-«көпір» жасау-баспен тұру-тепе-тендік жаттығулары**Жаңа сабақ.Бөрене үстіндегі тепе-теңдік жаттығулары.****-**тіркемеде адымдап жүру,қол белде.-аяқтын ұшымен жүру,қол екі жақта.-аяқты айқастыра орнында айналу.-тізені жоғары көтеріп жүру, қол белде.-шапшаң жүру,секіріп түсу.**Сапқа тұрғызу.**Тыныс алу жаттығуларын орындау.Сабақты қорытындылау.Үйге тапсырма:Ұлдар Баспен тұру.Қыздар: «көпір жасау» | 3мин.2мин.5мин.5мин.6-8рет6-8рет6-8рет 6-8рет6-8рет7мин.6мин.14мин. | Оқушылардың спорттық киміне көңіл бөлу.Денені тік ұстау.Тізені бүкпеу.Жаттығулардын дұрыс орындалуын,саптан шықпауын қадағалау.Қолды тік ұстауЖаттығуды дұрыс орындау.Көпіршеге аяқтарын,ағашатқа қолдарын дұрыс қойуын қадағалау.Басты тікұстап,алға қарап жүру.Жаттығуды дұрыс орындалуын қадағалауДұрыс дем алу. |