

*Алматы облысы
Қарасай ауданы
Үшқоңыр ауылы*

*Гимнастика
(акробатикалық жаттығулар)*



*Өткізген: Рысбаева Шолпан Үшқоңыр
ауылындағы орта мектеп гимназиясының дене
тәрбиесінің мұғалімі*

2013 – 2014 оқу жылы

Дене тәрбиесі, 5 сынып

Сабақтың № 42

Сабақтың тақырыбы:

«Акробатикалық жаттығулар

Сабақтың мақсаты

*а) Саптық жаттығулар
б) Алға, артқа домалау, жауырынмен тұр
в) Секіртпемен секіру*
білімділік: акробатикалық жаттығулардың әдістерін үйрету, гимнастикалық жаттығуларға қойылатын талаптар, оның қауіпсіздік ережелері туралы түсінік беру.

*сауықтыру: гимнастикалық жаттығулардың көмегімен, оқушылардың денсаулығын нығайту.
тәрбиелік: оқушылардың адамгершілігін, жігерлілік, икемділік және ептілік қасиеттерін қалыптастыру, өнегелі, көркемдік танымдарды үйренуге тәрбиелеу.*

Сабақтың түрі:

оқу – жаттығу

Сабақтың барысы:

Ұйымдастыру.

Жаңа сабақ. Оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын орындама отырып, негізгі бөлімге дайындау.

Керекті құрал-жабдықтар:

гимнастикалық таяқшалар, гимнастикалық төсеніш, шығыршықтар, секіртпелер, оқушыларды бағалау бағытындағы екі сандықша, қолдан істеген доптар.

Өтетін орны:

Гимназия спортзалы

Өтетін күні:

29 қараша 2013 жыл

Өтетін уақыты:

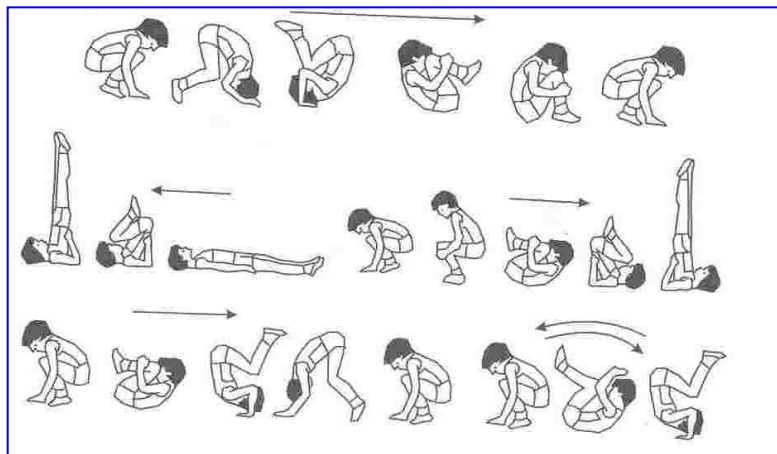
16.35. – 17.20.

<p>Негізгі бөлім</p>	<p>Оқушыларды екі топқа бөлу «А», «Б» тобы.</p> <p>Негізгі бөлімде дұрыс орындаған топқа доптың кескіні беріледі. Соны сандыққа әр топ салып отырады. Жаттығу барысында Акробатикалық жаттығуларды (қыз балалар) түсіндіріп көрсету.</p> <p>а) Қарлығаш болу</p> <p>«А» тобы б жүреден отырып, екі қолды алға қойып алдыға домалау.</p> <p>в) шынтақты жерге тіреп жауырынға тұру.</p> <p>г) жүрелеп отырған қалыптан артқа аунап түсу.</p> <p>«Б» тобы. Секіртпемен секіру</p> <p>а) қос аяқтап</p> <p>б) адымдап секіру.</p> <p>Жаттығудың бір түрінен екінші түріне ауысу тәртібі</p> <p>в) белдегі шығыршық</p>	<p>25'</p>	<p>Қарлығаш бейнесін әдемі орындауын қадағалау; аяқты тіке созу; артқа дұрыс аунап түсуін қадағалау. Дұрыс секіруін бақылау</p>
----------------------	---	------------	---

<p>Қорытынды бөлім</p>	<p>Сапта жүріп дем алу жаттығуларын орындау. Сапқа тұрғызу. Оқушыларды бағалау.</p> <p>Үйге тапсырма</p>	<p>5'</p>	<p>Сабақ барысын айтып өту. Сандыққа доп кескінін ең көп жинаған топ «өте жақсы» бағамен, аздауы «жақсы» деген бағамен бағаланды.</p> <p>Шалқада жатып кеудені көтеру.</p>
----------------------------	--	-----------	--

Орындалатын акробатикалық жаттығулар

- 1. Қолды жерге тіреп алға қарай домалап түсу.*
- 2. Шынтақты жерге тіреп жауырыңға тұру.*
- 3. Қолды жерге тіреп және тіремей отыру қалпынан артқа қарай домалап түсу.*



*Тепе – теңдікті сақтау жаттығулары.
«Қарлығаш» бейнесін жасау*

Сабақтың барысы



Кіріспе бөлімі
Кезекшінің баяндамасы



Дайындық бөлімі
Гимнастикалық таяқпен жаттығу



**Негізгі бөлім
Жауырынмен тұру**



Секіртпемен секіру кезі



**Қорытынды бөлім
Бағалау**



Екі топты бағалау кезі

Назарларыңызға рахмет!