

Күні: 19.08.2012ж

Сыныбы: 6“б” (Ұлдар)

Сабақтың тақырыбы:
“Акробатикалық жаттығулар”

Мақсаты:

- 1) Оқушыларға жаңа сабақты толық меңгерту.
- 2) Қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.
- 3) Ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Өтетін орны: Спорт зал

- Керекті құралдар: Гимнастикалық төсеніштер, ысқырғыш, мультимедиялық тақта.т.б
- Әдісі: Түсіндірме, практикалық
- Түрі: Жаңа сабақ

Ұйымдастыру бөлімі:15минут

- 1. Сапқа тұру
- 2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу
- 3. Саптық жаттығулар орындау,(Оң ж/е соға бұрлу, кері бұрлу)
- 4. Алаңда жәй жүру ж/е жүгіру жаттығулары арқылы денені қыздырынатын жаттығулар жасау
- 5. Орындарында орындалатын әр түрлі гимнастикалық жаттығулар орындау (Үй тапсырмасын барлық оқушыға көрсету арқылы, кезекші практикалық айробикалық жаттығуларды жасау)

Негізгі бөлімі: 20-25 минут

- 1. Сапқа тұру
- 2. Жаңа сабақты түсіндіру, тақырып пен мақсатымен таныстырып өту.
- 3. Көрекілік суреттер арқылы түсіндіру, практикалық түрде орындап көрсету.
- 4. Оқушыларға жаңа сабақ жаттығуларын орндату.
- 5. Қазақстандық гимнасшыларға тоқталу.

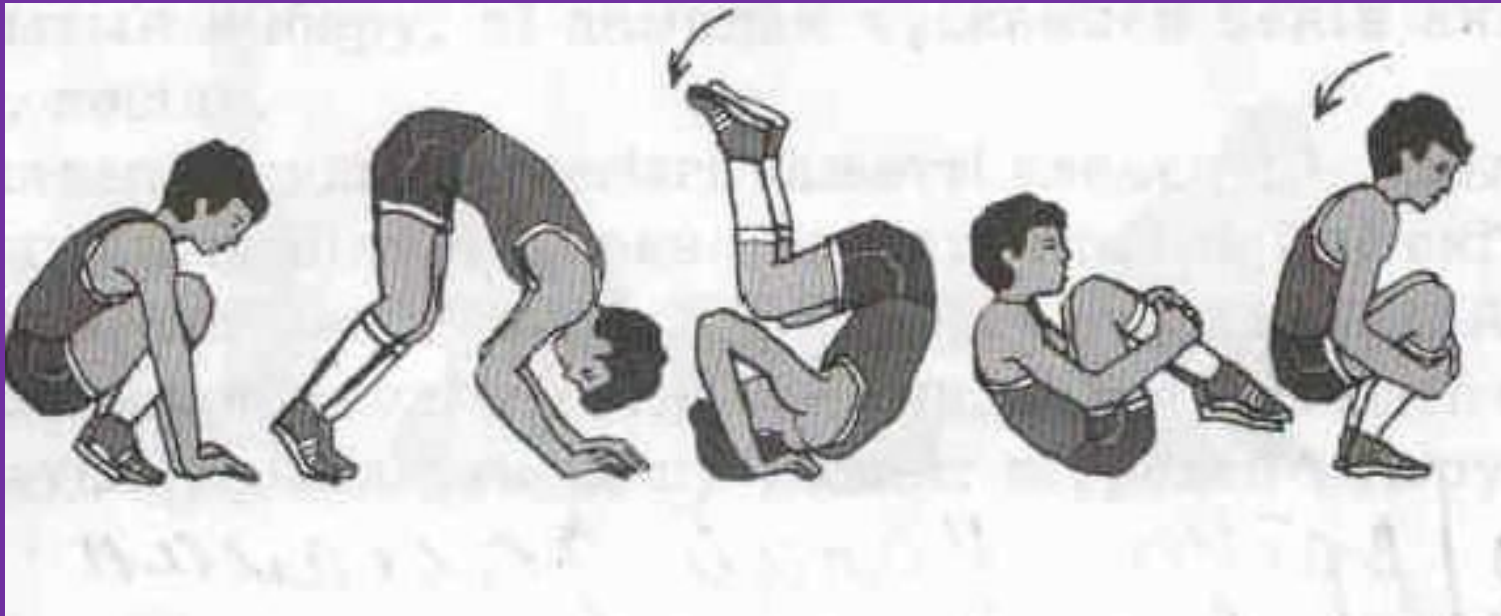
1- жаттығу.

- Аяқты алшақ қойып тұру қалпынан алға домалап түсу.



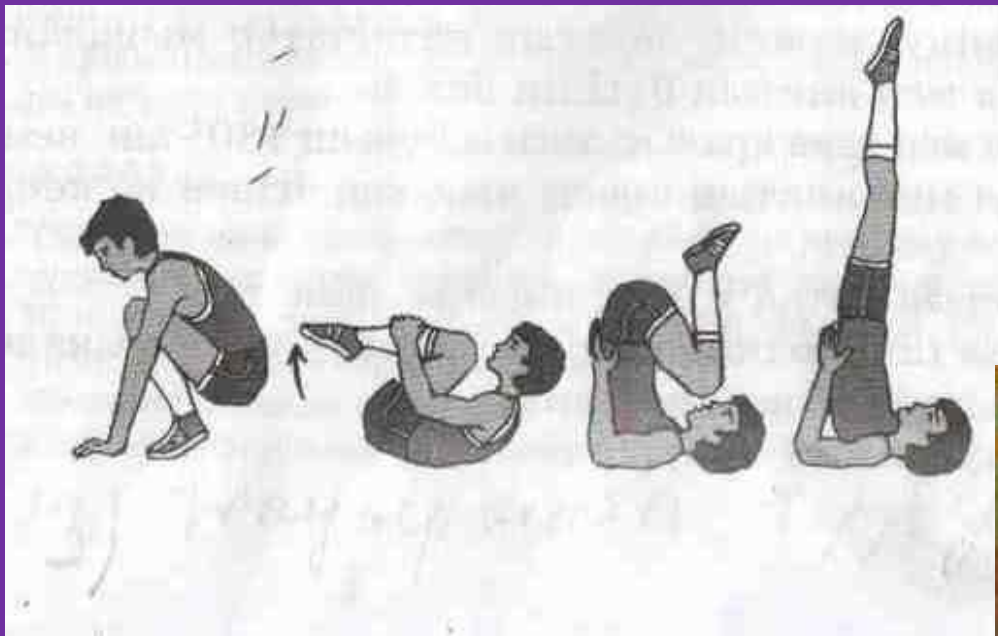
3-жаттығу

- Қолды тіреп отыру ж/е төмен басылып отыру қалпынан артқа қарай домалап түсу.



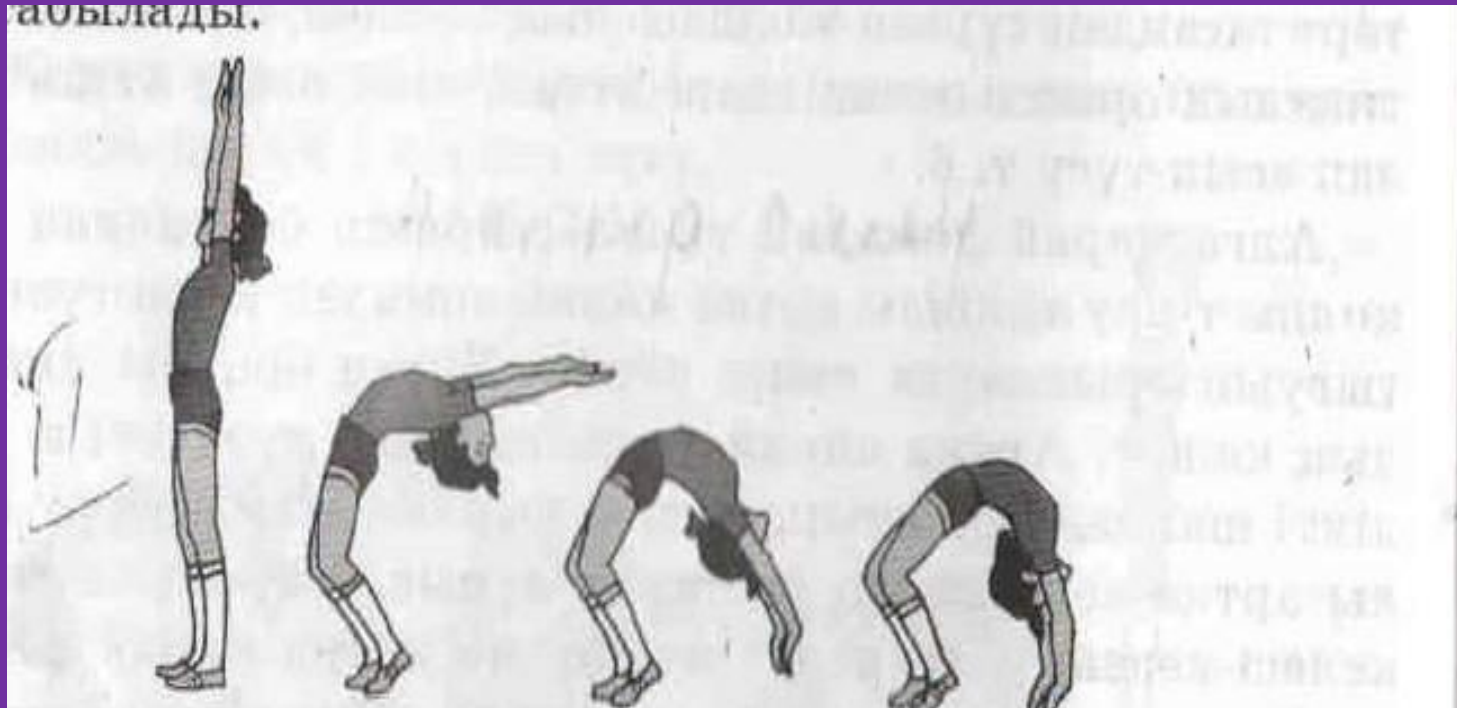
4-жаттығу

- Артқа домалап, жаурынға тұру.



6-жаттығу

- Көпір салу



- Қазақстанның гимнастикалық акробатика жаттығуларынан олимпиада жеңімпазы.

ӘЛИЯ ЮСУПОВА



Бейджин олимпиадасындағы кезінде.



2007-жылы Алматы қаласында өткен халықаралық гимнасшылар байқауы



Қорытынды бөлімі. 5-минут

- 1. Сапқа тұру
- 2. Үйге тапсырма
“Акробатикалық жаттығуларды
жасау”
- 3. Бағалау