

№101 орта мектеп



Құлмағамбетов Бақытжан  
дене шынықтыру  
пәнінің мұғалімі









## **Тақырыбы: Гимнастика. Алға, артқа, аунау**

### **Мақсаты:**

- ❖ Оқушыларға икемділік, ептілік, қабілеттерін дамыту.
- ❖ Оқушыларға үнемі гимнастикамен айналысуды, дағдыландыру

**Сабақ өтілетін сыныбы: 5**

**Сабақ өтілетін күні, уақыты: 08.12.2014 ж.**

**Сабақ өтілетін орын: № 101 мектеп, спорт залы**

### **Керекті құрал-жабдықтар:**

Гимнастикалық маты

Секундамер

Ысқырық

**Сабақ өткізуші: Құлмағамбетов Бақытжан**



<i>Сабақ бөлімдері</i>	<i>Сабақ мазмұны</i>	<i>Қайталау саны</i>	<i>Әдістемелік нұсқаулар</i>
<i>Кіріспе бөлім</i>	<p>1. Оқушыларды сапқа тұрғызып, оң қанатқа түзелдіп, есеп алу кезекшінің жаттықтырушыға мәліметі.</p> <p>2. Жаттықтырушының оқушылармен амандасуы.</p>	<p>2/</p> <p>1/</p>	<p><i>Киімдеріне, тазалық дайындығына назар аудару</i></p> <p><i>Сап ережесін бақылау</i></p>
	<p><i>Сапта жүру жаттығулары</i></p> <p>1. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>2. Өкшемен жүру.</p> <p>3. Аяқтың ішкі, сыртқы жағымен жүру.</p> <p>4. Спорттық жүріспен жүру.</p> <p>5. Қол белде, оң, сол, қапталмен жүгіру.</p> <p>6. Жәй жүгіру, бірте – бірте қадамға көшу.</p> <p>7. Жәй жүгіру, қолды жоғары көтеріп тыныс алу.</p> <p>8. Сапта жүру сол аяқтары бірдей алуын қадағалау.</p> <p>9. Бірінші, екіншіге санатып, бірінші саптан, екінші сапқа тұрғызу.</p>	<p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p>	<p><i>Алақанымыз ішкі бетте</i></p> <p><i>Қол бүгулі жүрі қалпында</i></p> <p><i>Қол белде</i></p> <p><i>Тез-тез отыру</i></p> <p><i>Сапты бақылаймыз</i></p> <p><i>Тыныс алуын бақылау</i></p> <p><i>Аяқ алысын байқау</i></p> <p><i>Саптан сапқа ауысуын бақылау</i></p>





	<p><i>Жалпы дамыту жаттыгулары</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Оқушыларды екі қатарға тұрғызып, жартылай солға бұрып, жаттығу жасауға дайындық жасау.</i></li> <li><i>2. Бастанқы қалып аяқ иық көлемінде, қол алда түзу бүгулі, 1-2 ортаға, 3-4 сол жаққа бұрылып жаттығу жасау.</i></li> <li><i>3. Бастанқы қалып, сол қол белде, оң қолды жоғары түзу көтеріміз. 1-2 сол жаққа, 3-4 оң жаққа бүгеміз.</i></li> <li><i>4. Бастанқы қалып, қол белде 1-ші артқа шалқайамыз, қолды жоғары көтеріміз, 2-алға иілеміз аяқ бүгілмейді, қолды еденге тигіземіз 4 бастанқы қалып.</i></li> <li><i>5. Бастанқы қалып, қол белде. 1ші басты алға иеміз, 2ші басты артқа тастаймыз, 3ші оңға иеміз, 4ші солға иеміз.</i></li> <li><i>6. Бастанқы қалып қол белде, белді оңға, солға айналдырамыз</i></li> </ol>	<p>30'</p> <p>5-6 рет</p> <p>5-6</p> <p>4-5 рет</p> <p>4-5 рет</p> <p>4-5 рет</p>	<p><i>Орындалуын бақылау</i></p> <p><i>Дұрыс орындалуын бақылау</i></p> <p><i>Дұрыс орындалуын бақылау</i></p> <p><i>Толық орындалуын бақылау</i></p> <p><i>Дұрыс орындалуын бақылау</i></p> <p><i>Орындалуын бақылау</i></p>
--	--	---	---





*Акробатика элементтерін орындау*

*Негізгі бөлім:*

Оқушыларды сапқа тұрғызып, ер балаларды бір бөлек, қыздарды бір бөлек, екі топқа бөлеміз.

Ер балаларды Ботабеков Ербол басқарады, қыздарды Бекмурзаев Серік аасқарады.



І топтың жұмысы: Екі матаны ортаға шығарып, оқушыларды сапқа тұрғызып, акробатика элементтерінің қалай орындауын пән мұғалімі түсіндіреді. Оқушы матаның алдына келіп, қол көтеріп сұраныс алады. Матаның үстіне шығып, жинақталып, қолдың көмегімен табанын тіреп, екі рет алға тоңқалақ асу, аяқтың ұшымен отырады да артқа екі рет тоңқалақ асып, жауырында тік тұрады.

Оқушылар кезекпен орындайды.

Қыздардың жұмысы: Ортаға ұзынша орындықты шығарып, қыздар сап түзеп тұрады. Пән мұғалімі акробатика элементтерін түсіндіреді. Ұзынша орындықтың бас жағына келіп, қолын көтеріп сұраныс алады. Бір аяғымен ұзынша орындықтың үстіне шығып тепе – теңдікті сақтау. Оқушылар бірінен соң бірі кезекпен жаттығуларды орындайды. Болғаннан кейін ер балдар мен қыздар орындарын ауыстырып көрсетілген жаттығуларды қайталап орындайды..



25'



Алға немесе артқа тоңқалақ асу жаттығуын жасау барысында аяқты қолмен ұстап, жинақы түсу.

Тепе-теңдік жаттығуын жасау барысында кеудені, қолмен аяқты түзу ұстау.

*Қорытынды бөлім:*

Оқушыларды сапқа тұрғызып акробатика элементтерін оқушылардың жіберген қателіктері айтылып, бағаланады. Уйге жаттығулар беріледі.

2'  
30'

Белсене араласқан оқушыларды бағалау.