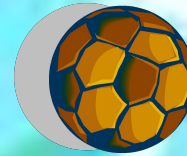


**Орал гуманитарлық-техникалық колледжі**



**“Дене тәрбиесі және спорт”  
кафедрасы**

**ДЕНЕ ТӘРБИЕ ПӘНІНЕН АШЫҚ САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**ТАҚЫРЫБЫ: АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР**



**А) Ақпараттық құзыреттілік:**

Акробатикалық жаттығуларды орындау ережелерінің әдіс – тәсілдерін тереңдетіп үйретумен қатар ағзаның жаттыққандығын қамтамасыз ететін қозғалыс қимылдарын іскерліктер мен дағдыларды дене мен ақыл ой жұмыс қабілеттілігіне қажетті білімдерін меңгерту.

**Б) Коммуникативтік құзыреттілік:**

Акробатикалық жаттығулар арқылы балалардың сымбаттылығын қалыптастыру, эстетикалық тәрбиеге баулу, дене қимылын өзге балалардың қимылымен өзара үйлесімді болуын дамыту

**В) Проблеманы шешу құзыреттілігі:**

Студенттердің акробатикалық жаттығулар алған білімдерін практикалық жүзінде ережелеріне сай өткізуге, сабақ барысына жоспарлай білуге дағдыландыру.

**Сабақтың типі:** жаңа білімді меңгерту

**Сабақта қолданылатын технологиялар:** топтастыру, түртіп алу, оқу мен жазу арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту, АКТ.

**Пәнаралық байланыс:** АЭД, физиология, гигиена, валеология

**Сабаққа қажетті құралдар:** компьютер, интерактивті тақта, слайд және дәріс материалдары, мат.

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІККЕ ЖЕТКІЗЕТІН  
САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ – МІНДЕТТЕРІ:**



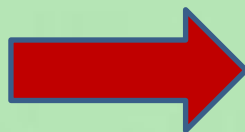
# ЖАҢА МАТЕРИАЛДЫ ҚАБЫЛДАУҒА ДАЙЫНДЫҚ.

- Сапқа қатарға тұрғызу
- Амандасу
- Сабақтың өтілуін, мақсат, міндеттерін түсіндіру
- Саптағы жаттығулар (оңға солға артқа бұрылу)

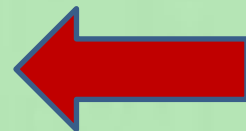


- а) бір орында жүру
- ә) алға адымдай жүру
- б) аяқтың ұшымен жүру
- в) өкшемен жүру
- г) аяқтың ішімен жүру
- ғ) аяқтың сыртымен жүру
- д) жартылай отырып жүру
- е) отырып жүру
- ж) жылдам жүру, жоғарлау

## ЖҮГІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ



## ЖҮРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ



- а) жеңіл баяу жүгіру
  - ә) оң, сол жанымен жүгіру
  - б) кері, теріс жүгіру
  - в) аяқты артқа лақтыра баяу алға жүгіру
  - г) тізені алға жоғары көтеріп жүгіру
  - д) жеңіл баяу жүгіру
- Терең тыныс алып, жәй жүру, демді басу



# ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

1. Б.Қ-Н.Т. қолымызды жоғары көтереміз аяқтың ұшымен тұрамыз 1 - қолымызды жоғары көтереміз аяқтың ұшымен тұрамыз 2 - Б.Қ. 3- жатығуды қайталау 4 – Б.Қ.
2. Б.Қ – Н.Т. қолды бүгіп иыққа қою 1 – 2 алға айналдыру 3 – 4 артқа айналдыру
3. Б.Қ – Н.Т. оң қол жоғары сол қол төменде 1 – 2 қолды артқа сілтеу 3 – 4 қолды ауыстырып сілтеу
4. Б.Қ – аяқ иық көлемінде қолымыз белімізде 1 – 2 оң қолды жоғары көтеріп солға иілу 3 – 4 сол қолды жоғары көтеріп оңға иілу
5. Б.Қ – Н.Т. қол белде 1 – қолымызды жоғары көтереміз 2 – алға иілеміз 3 – отырамыз қолымызды алға созамыз 4 – Б.Қ.
6. Б.Қ – Н.Т. қол желкеле 1 – қолды жоғары көтеру аяқтың ұшымен тұру 2 – Б.Қ. 3 – қайталау 4 – Б.Қ.
7. Б.Қ – Н.Т. 1 – секіреміз қолымызды жоғары көтеріп шапалақтау 2 – Б.Қ. 3 – қайталау 4 – Б.Қ.



# ЖАҢА МАТЕРИАЛДЫ ҚАБЫЛДАУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Миға шабуыл: Акробатика сөзіне ассоциациялар



- Жақсы. Ал акроббатикалық жаттығуларға не жатады деп ойлайсыздар?

# ЖАҢА МАТЕРИАЛДЫ ХАБАРЛАУ

```
graph TD; A[ГИМНАСТИКА] --- B[СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА]; A --- C[АКРОБАТИКА]; A --- D[КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА];
```

**ГИМНАСТИКА**

**СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА**

**АКРОБАТИКА**

**КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА**





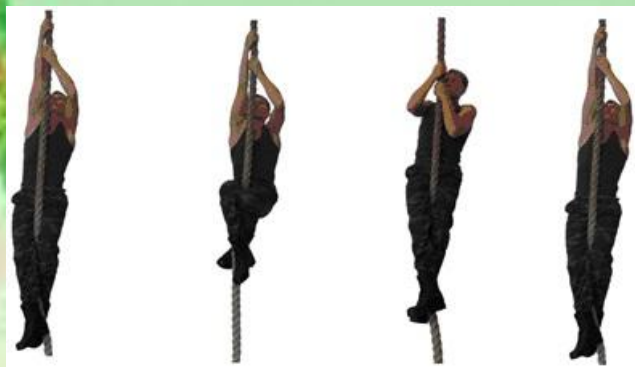
# СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА



кермедегі жаттығулар



арыстағы жаттығулар



арқанға өрмелеу

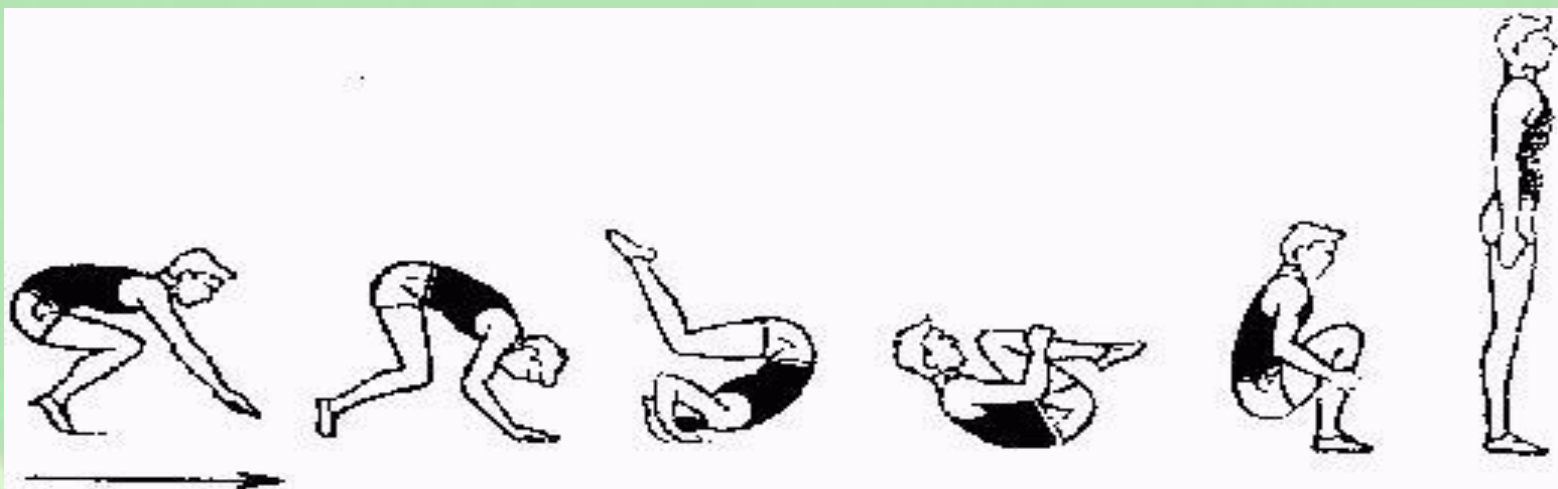


ағаш аттан секіру



# АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ОРЫНДАЛУ КЕШЕНІ

1. қарлығаш бейнесін сақтау
2. жиналып алға домалау
3. артқа домалау
4. бүгіліп отырған қалыптан артқа домалап жауырынға тұру
5. алға аударылып түсіп таянып отырып басқа тұру
6. жаңға айналу.



# ЖАҢА БІЛІМДІ БЕКІТУ

**1 топ тапсырмасы:** акробатикалық жаттығуларды орындауда оқушылар қандай қателіктерді жіберу мүмкін? (практика жүзінде көрсету)

**2 топ тапсырмасы:** акробатикалық жаттығулардың ағзаның қандай мүшелеріне, бұлшық еттеріне ықпалын тигізеді және қандай спорт түрінде жиі қолдану мүмкін (постер қорғау)

**3 топ тапсырмасы:** жалпы дамыту жаттығулар кешені неше жаттығудан тұрады және орындалу тәртібі. (практика жүзінде көрсету)

# РЕФЛЕКСИЯ

*Келесі сөйлемдерді жалғастыр:*

*-Мен бүгін білдім.....*

*-Маған бүгін ұнағаны.....*

*Мені бүгін таңқалдырғаны.....*

*Бүгінгі сабақ .....ерекшеленді*

*Сабақ ең белсенді болған.....*

*-Сабақта аса көрінбеген.....*



# ҮЙ ТАПСЫРМАСЫ

1. Үй жағдайында акробатикалық жаттығуларды орындап, қайталау.
2. Акробатикалық жаттығуларды үйрету әдістемесі жөнінде нұсқаулық дайындау.