



Жаттығулар

Алмагуль Бегешова

Х.Өзбекқалиев атындағы Маңғыстау политехникалық колледжі

Сабақтың тақырыбы:

- Гимнастикалық таяқшалармен, секіргішпен, доппен жасалатын жаттығулар

Сабақтың мақсаты:

- Дене бұлшық еттерін дамыту, иілгіштік, ептілік, жылдамдыққа баулу.

Өтетін орны:

- Спорт залы

Негізгі бөлім



Таяқшалармен



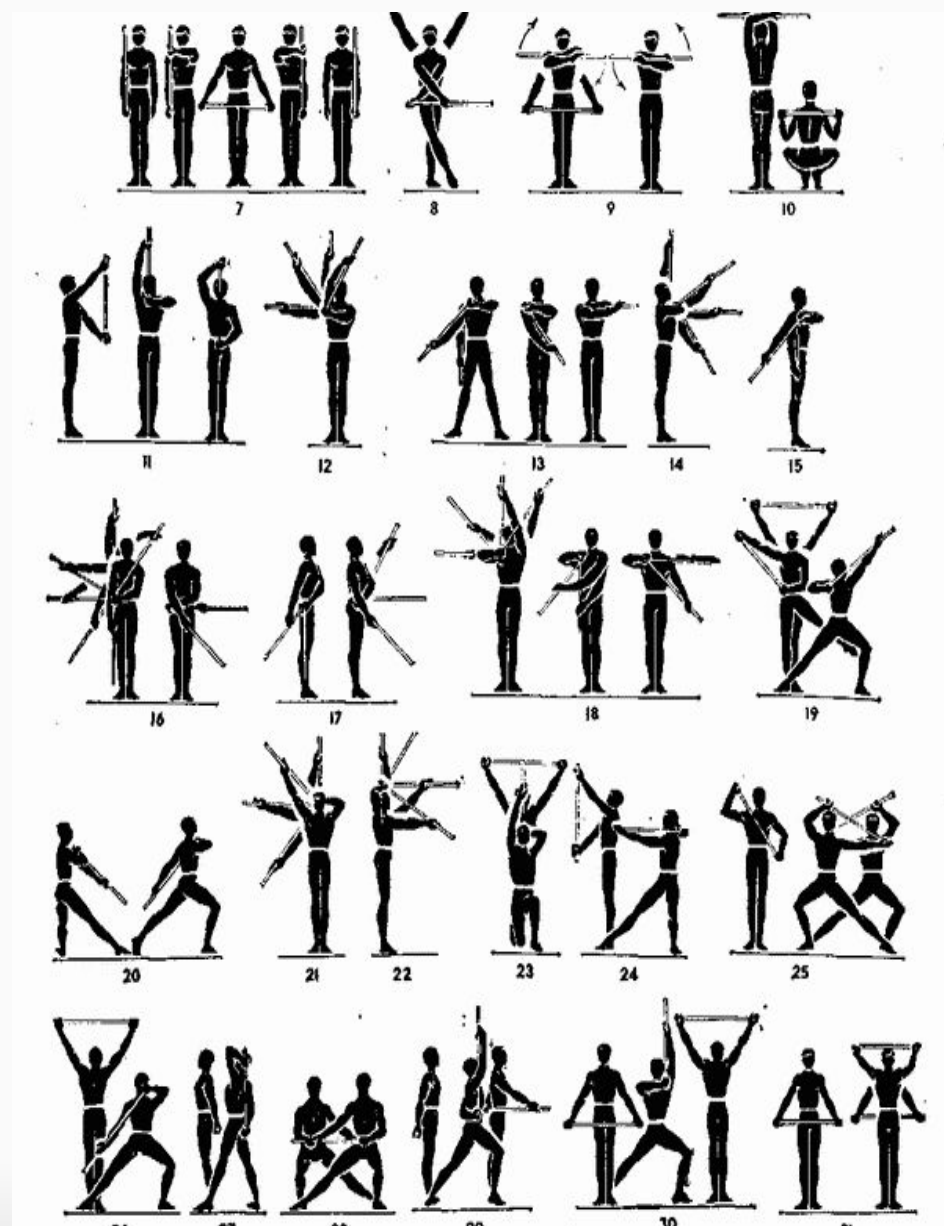
Секіргішпен



Доппен

Таяқшалармен жасалатын жаттығулар

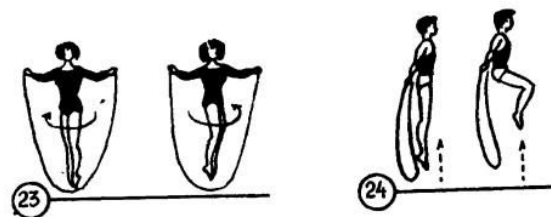
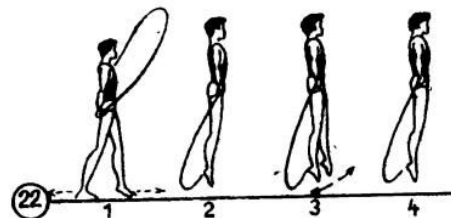
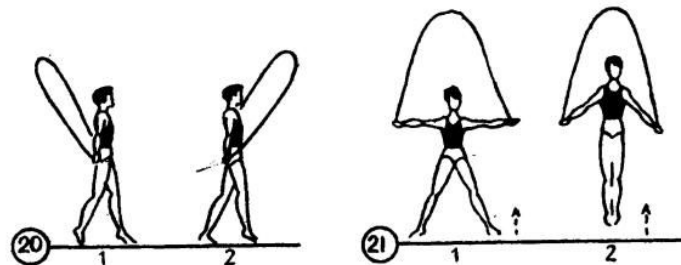
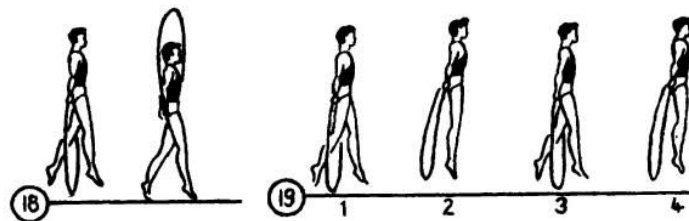
Аяқты алшақ ұстап, таяқтың екі шетімен ұстап жоғары-төмен түсіреміз. Жоғарыда ұстап тұрып оң-сол қапталға мүмкіндігінше иілеміз. Осы қалыпта тізені бүкпей, аяқ ұшына тигіземіз. Жоғарыда, кеуде тұсында ұстап тұрып, отырып тұрамыз. Осы қалыпта оң, сол қолмен ұстап оң(сол) аяқты артқа жіберіп, сол(оң) алға тізеден бүгіп отырып тұрамыз. Таяқшаларды пайдалана отырып, жұптасып көптеген жаттығулар жасауға болады.



Секіргішпен жасалатын жаттығулар

Секіргіш ұзындығы - 2 метр. Секіріп жасалатын жаттығулар жүректі, тыныс алуды, төзімділікті және аяқтың бұлшық еттері мен буындарын қалыптастыру мақсатында қолданылады

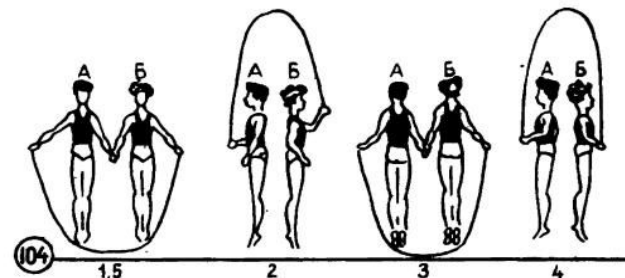
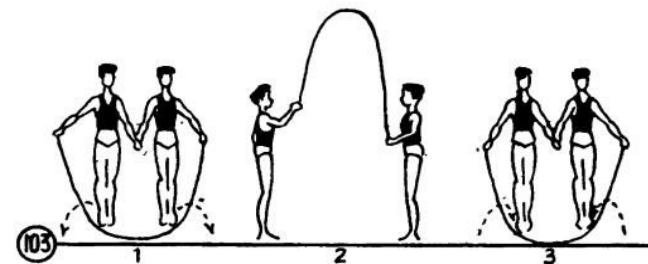
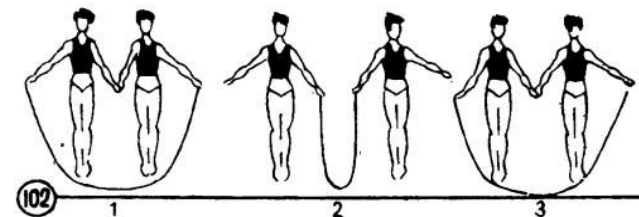
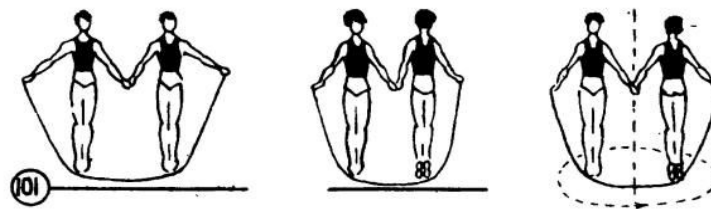
Аяқ алшақ, қолды алға қарай көтеріп, аяқты бүгіп, секіргішті аяқтың астынан өткізіп, жоғары секіреді, екінші рет секіргенде секіргішті бастапқы қалыпқа келтіреді.



Жаттығуды бірнеше рет орындайды. Секіргішті алдыңғы жақтан артқа, арттан алдыңғы жаққа қарай айналдырамыз. Қос аяқпен, оң аяқпен, сол аяқпен, аяқты алшақ қойып секіру.

Бір оқушы ортада тұрып секіргішті бір шетінен ұстап айналдырады, қалғандары ортадағы оқушыны айналдыра шеңбер жасап тұрып кезегі келгенде секіреді (ойын түрінде жүргізуге болады, секіргіштен секіре алмай қалған оқушы ортаға түседі).

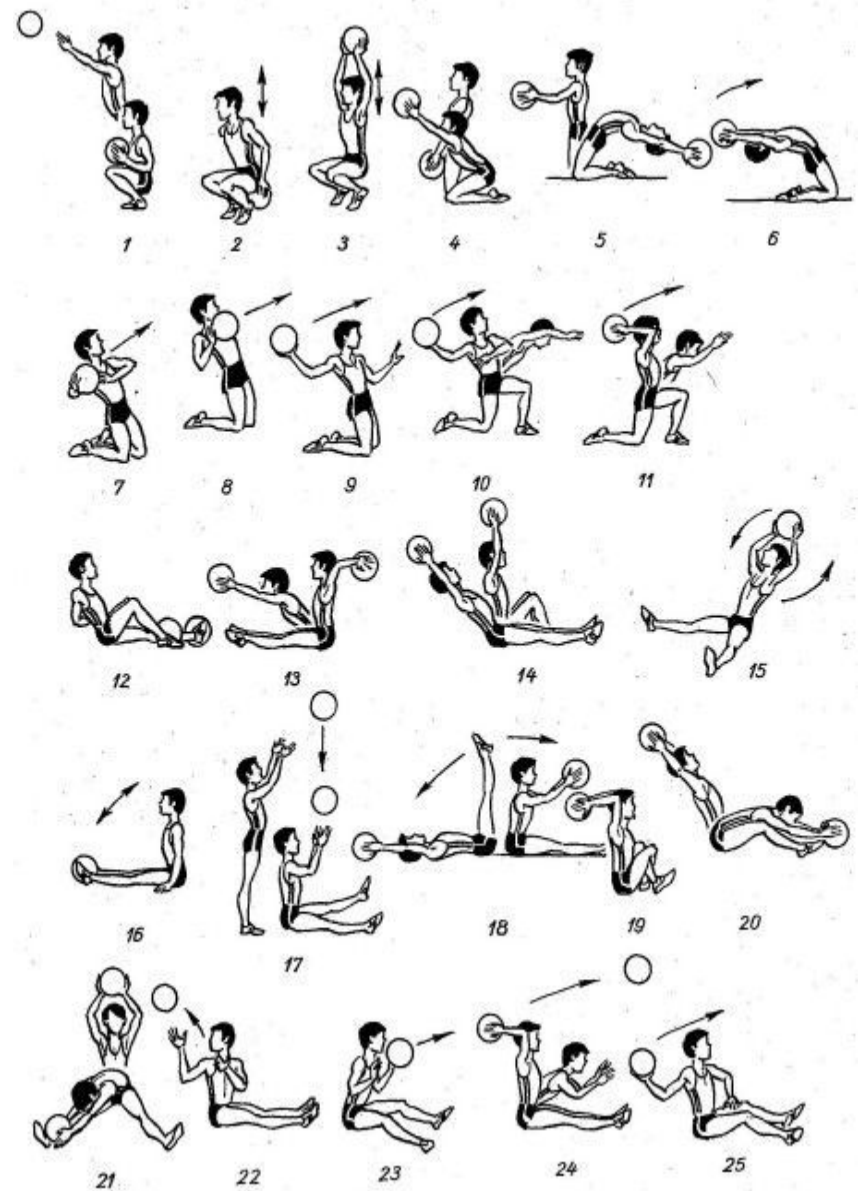
Топты екіге бөліп, зал шетіне дейін алдымен, қайтарда арқамен (сол иықтан артқа қарауға болады) секіріп барып келу.



Доптың жасалатын жаттығулар

Бастапқы қалып: тұру, оң аяқ артта ұшымен тұрады, доп төменде. Допты бастан асыра көтеріп, шалқаю. Қолды шынтақтан бүгіп, допты желкеде ұстау. Қолды жазып, допты жоғары ұстау, белді шалқайту. Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, доп төменде. Өкшеге отырып, жауырынды жазып, алға еңкею, қолдарды. Тура ұстап, допты жоғары көтеру. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты тура ұстау

Допты екі аяқтың ұшымен қысып, аяқты артқа қарай бүгіп секіру, Допты бастан асыра жоғары қарай көтеріп тастау, мүмкіндігінше алақанмен қағып алу. Аяқты алшақ ұстап допты оң, солаяқ ұштарына тигізу. Жұптасып допты баспен тіреп отырып тұру



- **Қорытынды бөлім:**

- Оқушыларды сапқа тұрғызу. Жаттығуды жақсы орындаған оқушыларды атап өту. Шен «Минутка» ойыны. Ішінен 60 рет санаған оқушы 1 адым алға шығады.

- **Үйге тапсырма:**

- Таяқсыз, допсыз, секіргішсіз жаттығулар жасау



**Назарларыңызға
рахмет!**