***Алматы облысы Іле ауданы***

***«№35 орта мектеп»МКМ***

***дене шынықтыру пәнінің мұғалімі***

***Тезекбаева Лаура Мауленбаевна***

***Сабақтың тақырыбы:*** Гимнастика. Баспен тұру .

***Сабақтың мақсаты:*** *Баспен тұру техникасын үйрету.*

**Міндеттері:
1.Сауықтыру:** *Тепе-теңдік қасиеттерін дамыту.***2: Білім беру:** *Акробатикалық және ағаш аттан секіру жаттығуларын жетілдіру. Күштілік, ептілік, икемдік қасиеттерін қалыптастыру.***3.Тәрбиелеу:** *Оқушыларды өз бетімен жұмыс істеуге, әріптестеріне дер кезінде көмекке келу қасиеттерін тәрбиелеу.*

***Сабаққа керекті құралдар-жабдықтар:*** *ағаш ат, гантельдер,шеңбер,гимнастикалық  төсеніштер.*

***Сабақтың әдісі:****.практикалық*

***Сабақтың түрі:*** *шеңберлі жаттығу*

***Пәнаралық байланыс:*** *математика, қазақ тілі, әдебиет, биология, география..*

***Өткізілетін күні :*** *18.12.2014 жылы****Сынып :*** *8 «А*

***Өткізілетін орны****:  спорт зал* ***Уақыты****: 45 мин*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты**  | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **І Дайындық бөлім** | **15 мин** |  |
| 1 | Сапқа тұрғызу. Сабаққа қатысқан оқушыларды түгендеу. Мәлімдеме қабылдау.Сәлемдесу. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіру. Сабақтың мақсатын таныстыру. Саптағы «Оңға!», «Солға!», «Ай-нал!»  «Алаңды айналып алға адымда!»  | 2 мин  | Арнайы киімдеріне сабаққа даярлығына және берілген бұйрықтың орындалуына назар аудару. Ара қашықтықты сақтау. |
| 2 | **Жүру бағытында орындалатын жаттығулар** 1.Екі қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру 2.Қол белде өкшемен жүру.3.Аяқтың іш және сырт жағымен жүру. . | 2 мин | Қолды бүкпеу, денені тік ұстау.Кеудені тік ұстау.Басты көтер |
| 3 | **Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулары:** 1.Жеңіл жүгіріс 2.Тізені алға көтеріп жүгіру. 3.Қолды артқа қойып, аяқты артқа сермей жүгіру. 4.Аяқтың басын алға сілтей жүгіру. 5.Оң қапталмен қолды алға айналдыру. 6.Сол қапталмен қолды артқа айналдыру. | 3 мин | Ара-қашықтық сақтау. Тізені алақанға тигізу.Аяқты алақанға жеткізу.Барынша жоғары секіріп, қолды толық айналдыру. |
| 4 | **Тыныс алу жаттығулары,қозғалыста 3 қатарға тұрғызу.** |  |
| 5 | **Жалпы дамыту жаттығулары** | **8 мин** |  |
|  | ***Гантельмен орындалатын жаттығулар***1.Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен белде басты 1-алға, 2-артқа, 3-оңға, 4-солға еңкейту.2.Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен белде, 1-қолды иыққа қою, 2-жоғары көтеру, 3-иыққа қою, 4-Б.Қү3. Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен төменде, 1-қолды алдыға, 2-жоғарыда, 3-жанына, 4-Б.Қ.4. Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен төменде, 1-екі қол жанында, 2-екі қол жоғарыда,3 жанында,4-Б.Қ.5. Б.Қ-аяқты қосып тұру, қол гантельмен жанында, 1-денені оңға бұру, 2-Б.Қ. 3-денені солға бұру, 4-Б.Қ.6. Б.Қ-аяқты қосып тұру, денені еңкейтіп ,қол гантельмен жанында, денені оңға, солға бұру.7. Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен белде. 1-оңға адыдап, қолды жоғары көтере оңға еңею, 2-Б.Қ. 3-оңға адыдап, қолды жоғары көтере оңға еңею, 4-Б.Қ.8.Б.Қ.-жерге отырып, аяқты кең қойып, оң аяққа, ортаға, сол аяққа еңкею.9.Б.Қ.-шалқадан жатып, қол жоғарыда. 1-шынтақ пен тізені бір-біріне тигізу, 2-Б.Қ. 3-шынтақ пен тізені бір-біріне тигізу, 4-Б.Қ10. Б.Қ.-шалқадан жатып, қол жоғарыда.1-қолды көтеріп жерге тіреп, аяқты 90 градусқа көтеру, 2-Б.Қ. 3-қолды көтеріп жерге тіреп, аяқты 90 градусқа көтеру, 4-Б.Қ.11. Б.Қ.-шалқадан жатып, қол төменде тіреп, 1-аяқты бастан асырып еденге тигізу, 2-Б.Қ.12. Б.Қ-аяқты кең қойып, қол гантельмен белде. Орында тұрып 20 рет секіру |  4-6 рет6-8 рет6-8 рет8-10 рет4-6 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет30рет | Упражнения с гантелями в домашних условияхДенені түзу ұста.Упражнения с гантелями в домашних условияхШынтақты бүкпе.Упражнения с гантелями в домашних условияхУпражнения с гантелями в домашних условияхУпражнения с гантелями в домашних условияхАяқты түзу ұста. Биікке секір. |
|  |
| **ІІ Негізгі бөлім** |  |  |
| 7 | **І топ** ***Акробатикалық жаттығулар***1 Артқа аунап түсіп,жауырынға және бір тізеге тұру  2.Ұзынынан алға шеңбердің ішінен аунап түсу 3.Серіктесінің көмегімен баспен тұру  4 .Шынтақта тіреп баспен тұру   | 25 мин |  Қауіпсіздік ережесін сақтап, сыныптасының, мұғалімнің көмегімен жасауын қадағалау.Денені түзу ұста. |
|  | **ІІ топ**  ***Ағаш аттан секірудің түрлері*** ***Ағаш аттан секіруге арналған арнайы жаттығулар***1.Ағаш атқа қолды тіреп жоғарыға аяқты ашып секіру және тіземен ағаш атқа отыру жаттығулары.2.Ағаш аттан аяқты ашып секіру 3.Ағаш аттан тізені бүгіп секіру. 4.Ағаш аттан бір бүйірімен секіру | Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау..Аяқты қаттырақ итер.Абайлап секір. |
| 8 |  Акробатикалық пирамидалар жасау http://www.referatdb.ru/pars_docs/refs/3/2623/2623_html_bf82c9b.jpg http://www.referatdb.ru/pars_docs/refs/3/2623/2623_html_30f81806.jpg | Абай боламыз.Бір-бірімізге көмектесеміз.Әдемілікті сақтаймыз.Тепе-теңдік ұстаймыз. |
| **ІІІ Қорытынды бөлім** | 5 мин |  |
| 9 | Оқушыларды сапқа тұрғызып. Сабақты қорытындылау. Мадақтау. Бағалау. Қателік жіберген оқушыларға ескертіп  түзеу. Үйге тапсырма беру. |  | Тәртіп сақтаймыз. |



 ***Акробатикалық пирамида***