|  |  |
| --- | --- |
| **Ақмола облысы Ерейментау ауданы** **«Торғай орта мектебі» КММ** |  |

**«Гимнастика»**

**Ашық сабақ**

**6а-сынып**

**Дене шынықтыру пәні мұғалімі:Долькей М**

**Сабақтың тақырыбы:**Тепе-теңдік. Кермеде орындалатын жаттығулар. **6а сынып 10.12.16**

**Сабақтың мақсаты:**

**Білімділік:**Гимнастикалық бөренеде тепе-теңдік сақтау, кермеде орындалатын жаттығуларын үйрету.

**Дамытушылық:**Ептілікті,қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.

**Тәрбиелік:**Төзімділікке,өзара достыққа,сыйластыққа тәрбиелеу.

**Өтетін орны:** спортзал

**Сабақтың әдісі**: баяндау,түсіндіру,көрсету.

**Көрнекілігі:**гимнастикалық бөрене,керме, ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Сабақтыңмазмұны** | **Жүктемемөлшері** | **Әдістемелікнұсқаулар** |
| **1** | **Дайындықбөлімі**1.Сапқа тұрғызуАмандасуМәліметқабылдауСабақтыңтақырыбынтүсіндіру2.Саптық жаттығулар:Оңға,солға,керібұрылыстар3.Жүру.-аяқтыңұшымен,қолжоғарыда-қолжелкеде,өкшеменжүру-отырыпжүру4.Жүгіру.-баяужүгіріс-солжақиықтансекірежүгіру-оңжақиықтансекірежүгіру-қиылыстыжүгіріс,жыланжүгіріс5.Жалпы дамытужаттығулары.Б.қ. қолбелде,аяқиықкөлемінде,басты 1-2алға артқа,3-4оңға солғабұруБ.қ. негізгітұрыс,қолдыалғасозып айқастыру,1-2оңға,3-4солғаБ.қ.жұдырықтүйюліқолды 1-2жоғары,3-4төменБ.қ. қолкеуде тұста,1-2алға,3-4жанға қолдыашыпсермеуБ.қ. қол белде,1-2оңға,3-4солға бүгілуБ.қ. 1-сол аяққа еңкейеміз,2-ортаға еңкею,3-оң аяққа еңкею,4-бастапқы қалыпБ.қ. қолбелде,аяқиық көлемінде.1-қол жоғарыдаартқа шалқаю,2-алға еңкею,3-қол алдыда отыру,4-негізгі тұрысН.т. оңаяққа 1-2,сол аяққа 3-4 отырабүгілуН.т. бірорындаотырыптұру | 10-12 м2`2`3`4`5-6рет5-6рет5-6рет5-6рет5-6рет3-4рет3-4рет5-6рет15-20рет | Саптал,түзел,тіктұр!Кезекші рапортыРет-ретіменсанау1,2 санал, 1,2,3 саналТехника қауіпсіздігі.Сабақкезіндегітәртіптіқатаңсақтау:* бойдықыздырукезіндегібірін-бірінқорғаужәнебіріншікөмеккөрсету
* спорттықформанықарау

Мұғалімніңсанауыбойынша.Бәрібірдейжасауынқадағалау, Дененіңтікболуынжәне тепе-тендіктіұстаудықадағалау; тізеніңбүгіліпкетпеуінқадағалау.Қаттырақбұрылутізенібүкпей |
|  | **Негізгібөлім.****Тепе-теңдіктісақтауғаарналғанжаттығуларбөрененіңүстіндеорындалады.**-бөрененіңүстіненқолдыекіжаққасозаалға,артқажүріпөту;-солаяқпенбірадымілгеріаттап,екіқолдыекіжаққасозақарлығашбейнесінжасау;-оңаяқпенбірадымілгеріаттап,солаяқтыалғасозатізенібүгіпотыружәнеекіқолдыекіжаққасозу;-бөренеүстімен тез адымдап,жүгіріпөту;**Кермедеорындалатынжаттығулар(ұ)**-асылыптұрып, біраяқтысермеп,екіншіаяқпенитерілеаударылыптүсу-таянуқалпынқабылдау, таянуқалпынанаяқтыартқасермеп, оңғабұрыласекіріптүсу(керме солжақта), кермедетартылу; | 30мин | Қауіпсіздікережелерінсақтау.Тепе-теңдіксақтау2-3сек. ДененібірқалыптаұстаптұруСолаяқалғасозылғандатізенібүкпеуЖүгірісүстіндеабайболу,қолекіжанғасозулыҚауіпсіздікережелерінсақтау. |
| **3** | **Қорытындыбөлім**1.Сапқа тұру2.Бағалау3.Үйге тапсырма4.Қоштасу | 5мин | ОқушылардытолықбағалауБой жазужаттығуларынорындауБіртізбекпензалданшығару |