|  |  |
| --- | --- |
| **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 тұрғызу  Амандасу  Мәліметқабылдау  Сабақтыңтақырыбынтүсіндіру  2.Саптық жаттығулар:  Оңға,солға,керібұрылыстар  3.Жүру.  -аяқтыңұшымен,қолжоғарыда  -қолжелкеде,өкшеменжүру  -отырыпжүру  4.Жүгіру.  -баяужүгіріс  -солжақиықтансекірежүгіру  -оңжақиықтансекірежүгіру  -қиылыстыжүгіріс,жыланжүгіріс  5.Жалпы дамытужаттығулары.  Б.қ. қолбелде,аяқиықкөлемінде,басты 1-2алға артқа,3-4оңға солғабұру  Б.қ. негізгітұрыс,қолдыалғасозып айқастыру,1-2оңға,3-4солға  Б.қ.жұдырықтүйюліқолды 1-2жоғары,3-4төмен  Б.қ. қолкеуде тұста,1-2алға,3-4жанға қолдыашыпсермеу  Б.қ. қол белде,1-2оңға,3-4солға бүгілу  Б.қ. 1-сол аяққа еңкейеміз,2-ортаға еңкею,3-оң аяққа еңкею,4-бастапқы қалып  Б.қ. қолбелде,аяқиық көлемінде.1-қол жоғарыдаартқа шалқаю,2-алға еңкею,3-қол алдыда отыру,4-негізгі тұрыс  Н.т. оңаяққа 1-2,сол аяққа 3-4 отырабүгілу  Н.т. бірорындаотырыптұру | 10-12 м  2`  2`  3`  4`  5-6рет  5-6рет  5-6рет  5-6рет  5-6рет  3-4рет  3-4рет  5-6рет  15-20рет | Саптал,түзел,тіктұр!  Кезекші рапорты  Рет-ретіменсанау  1,2 санал, 1,2,3 санал  Техника 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-теңдіксақтау  2-3сек. Дененібірқалыптаұстаптұру  Солаяқалғасозылғандатізенібүкпеу  Жүгірісүстіндеабайболу,қолекіжанғасозулы  Қауіпсіздікережелерінсақтау. |
| **3** | **Қорытындыбөлім**  1.Сапқа тұру  2.Бағалау  3.Үйге тапсырма  4.Қоштасу | 5мин | Оқушылардытолықбағалау  Бой жазужаттығуларынорындау  Біртізбекпензалданшығару |