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

**Гимнастика**

**(Ашық сабақ)**

Өткізген: Долькей Шарилан дене шынықтыру мұғалімі

**Пән аты:** Дене тәрбиесі **Уақыты:** 08.12.2016  
**Уақыты:** 0920 – 1005**Өтілетін сыныбы:** 9 «а»

**Сабақтың өтілетін орыны**: Спорт зал

**Сабақтың тақырыбы:** Кермеде тартылу Бір аяқпен ілініп тұрып көтерілу

**Сабақтың мақсаты:**

**Білімділік:** Гимнастика сабағына қызығушылығын арттыру және дене мен

ақыл – ой жұмыс қабілеттілігіне қажетті білімділігін қалыптастыру **Тәрбиелік мәні:** Ұйымшылдыққа және батылдыққа, елжандылыққа тәрбиелеу. **Дамытушылық:** Жылдамдыққа, екпіндікке,икемділікке қимыл қозғалыс дағдыларын кеңейту, дамыту.

**Сабаққа керекті құрал – жабдықтар:** Гимнастикалық төсеніштер,белтемір.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақтың бөлімдері** | **Уақыт** | **Методикалық оқу** |
| **Кіріспе бөлім** | **15 мин** |  |
| Оқушыларды сапқа тұрғызу | 1 | Оқушылардың сапқа дұрыс тұруын қадағалау |
| Оқушылардың спорт формаларын тексеру | 30 сек | Оқушыларды спорт формаларымен сабаққа қатыстыру |
| Рапорт беру | 1 | Рапорттың дұрыс берілуіне назар аудару |
| Сәлемдесу |  |  |
| Сабақ тақырыбын айту | 30 сек |  |
| Саптағы жаттығуларды жасату  «Оңға ж/е солға » бұрылу | 1 | Саптағы жаттығулардың дұрыс жасалуын қадағалау |
| Залды айнала жүру | 1 | Залды айнала жүргенда ара қашықтықты сақтауды оқушыларға ескерту |
| Жеңіл жүгіріспен жүгіру |  | Залды айнала жүгіргенда ара қашықтықты сақтауды оқушыларға ескерту |
| Оң қапталмен жүгіру | 30 сек | Бір аяқтан екінші аяққа секіру |
| Сол қапталмен жүгіру | 30 сек | Бір аяқтан екінші аяққа секіру |
| Аяқты алға сермеп жүгіру | 30 сек |  |
| Аяқты артқа сермеп жүгіру | 30 сек |  |
| Қол белде аяқтың ұшымен жүру | 30 сек | Алақанды ішке ұстау,қолға созылу |
| Қол жоғарыда өкшемен жүру | 30 сек | Денені тік ұстауды оқушыларға түсіндіру |
| Қол жанда аяқтың сыртқы қырымен жүру | 30 сек |  |
| Қол алда тізені көтеріп жүру | 30 сек |  |
| Қол тізеде отырып жүру | 30 сек | Екі адам тосып секіру |
| Жүру.Дем алу жаттығуларын жасау | 30 сек | 1-2 қолды жоғары көтеру арқылы ауаны ішке алу,3-4 қолды төмен түсіріп ауаны сыртқа шығару |
| Арнайы жаттығулар жасату | 5 мин |  |
| Қолды белде, басты оңға, солға айналдыру | 7-8 рет | Мойын бұлшық еттерінің жұмыс жасауын қадағалау |
| Қол иықта алға, артқа айналдыру | 7-8 рет | Қолдың түзу ұсталуын қадағалау.Әр қадам сайын |
| Қолды кеуде алдына бүгулі 1-2 артқа серпу,3-4 қолды жазып артқа серпу | 7-8 рет | Алақан төмен қолды жазғанда алақан жоғары,қолды түзу ұстау,денені тік ұстау |
| Қолды белге қойып белді алға, артқа айналдыру | 7-8 рет | Белдің айналуын қадағалау |
| Қолды тізеге қойып тізені алға, артқа айналдыру | 7-8 рет | Тізенің айналуын қадағалау |
| Қол алға созу, алға еңкейу | 6-8 рет | Қолды аяқ ұшына жеткізу. |
| **Негізгі бөлім** | **25 мин** |  |
| Кермеге шығу әдістерін айтып және көрсетіп түсіндіру .Керменің үстіне айналып шығу, бұл қолдың күшін дамытатын, қарын және аяқ бұлшық еттерін нығайтатын аса тиімді жаттығу. Жаттығуды жақсы игеру үшін мына қимылдарды игеру керек : 1. кермеге шығу әдісі.2. кермеге асылып, денені түзу ұстау.3. қолдың күшімен жоғары тартылу.4.денені ие отырып ішті кермеге тигізе асылып түсу.5. қолдың көмегімен кеудені көтере тез тұзеліп, аяқты түзу ұстау.  6.ағаш аттан секіру. | 25мин | **1**Кермеге шығу  **2** Кермеде асылып тұру. |
| **Қорытынды бөлім** | **5 мин** |  |
| Оқушыларды сапқа тұрғызу |  | Оқушылардың сапқа дұрыс тұруын қадағалау |
| Сабақты қорытындылау |  | Оқушыларды бағалау |
| Үйге тапсырма |  | Үйде скакалкамен 60-70 рет секіру |
| Қоштасу |  |  |
| Оқушыларды сабақтан шығару. |  | Сабақтан саппен шығару |