

Ашық сабақ





Amber Winger Camarillo Joe Sanchez
Amber Winger Camarillo Joe Sanchez

Гимнастика
Акробатика





*Акробатикалық жаттығуларды
орындай отырып, оқушыларды
шапшаңдылыққа, ептілікке
тәрбиелеу*



Кіріспе

I-Дайындық бөлімі

- Сапқа тұрғызу
- Сәлемдесу
- Оқушыларды түгендеу
- Түзел!
- Оңға
- Жүру, жүгіру жаттығулары
- Тыныс алу
- Орыннан жасалатын денені қыздыру жаттығулары

II-Негізгі бөлім

- Акробатикалық жаттығулардың қауіпсіздік ережесімен таныстыру
- Отырған қалыпта алға, артқа домалау әдістері
- Тепе-теңдік сақтау әдістері
- Жауырынга тұру әдістері
- Шалқайып көпір жасау
- Ер балаларға арналған “баспен” тұру әдісі
- Қыз балаларға арналған “қарлығаш” бейнесі
- Қабырғада жасайтын жаттығуар

III-Қорытынды бөлім

- Сапқа тұрғызу
- Ой толғаныс: 1.Білем
- 2.Білдім
- 3.Білгім келеді
- Сабақ қорытындылау
- Ескертулер айту
- Мадақтау
- Бағалау
- Түзел!
- Тік тұр!
- Сау болыңыздар!
- КерібайланысҮ





*“Салауатты өмір салтын
ынталандыру әрқайсысымыздың
дене тәрбиесімен айналысуымызға,
дұрыс тамақтануымызға,
есірткілерді, темекі мен алкогольді
тұтынуды қойып, тазалық пен
санитария шараларын
сақтауымызға және т.с.с.
бағытталған...”*



Н.Ә.Назарбаев

Дене тәрбиесі сабағы не береді?

Қимыл қозғалысты береді

Денені шынықтыу, тәрбиелеу

Машықтандыру

Дене мәдениетін қалыптастыру

Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білу

Номативтік тест жаттығулары игеру

Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді



Кіріспе бөлімнің мақсаты:

Акробатикалық жаттығуларды орындай отырып, оқушыларды шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиелеу



- Сапқа тұрғызу
- Сәлемдесу
- Оқушыларды түгендеу
- Түзел!
- Оңға
- Жүру, жүгіру жаттығулары
- Тыныс алу
- Орыннан жасалатын денені қыздыру жаттығулары



Негізгі бөлім

Акробатикалық жаттығулардың қауіпсіздік ережесімен таныстыру
Отырған қалыпта алға, артқа домалау әдістері
Тепе-теңдік сақтау әдістері
Жауырынга тұру әдістері
Шалқайып көпір жасау
Ер балаларға арналған “баспен” тұру әдісі
Қыз балаларға арналған “қарлығаш” бейнесі
Қабырғада жасайтын жаттығуар

Ашық сабақтан үзінді





Қорытынды бөлімнің мақсаты:

Акробатикалық жаттығуларды орындай отырып, оқушыларды шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиелеу

**Ескертулер
айту**

**Сабак
қорытындылау**

Бағалау

Мадақтау