Гимнастика сабағынын күнделік жоспары.

**8 сынып**

**Сабақ мақсаты:** 1.Бөренеде тепе-тендікті сақтау (қыздар); кермеде асылып тұрып, бір аяқпен сермеп,екінші аяқпен итеріле аударылып түсіп таяну әдісін дамыту.

2. Арқанға үш әдіспен өрмелеуді дамыту

3.Акробатика жаттығуларын жетілдіру.

**Сабақ міндеті:** 1. Бөренеде тепетендікті сақтау (қыздар); белтемірде асылып тұрып, бір аяқпен сермеп,екінші аяқпен итеріле аударылып түсіп таяну әдісін дамыту. Арқанға үш әдіспен өрмелеуді дамыту. Акробатика жаттығуларын жетілдіру.

2. Қимыл үйлесімі, тепе-теңдiкті, күшті дамыту.

3. Еңбек сүйгiштiк, тәртiптiктi, дербестікті дене шынықтыру сабағында тәрбиелеу.

**Сабақтың түрі:** Гимнастика**.**

**Сабақтың типі:** Аралас сабақ.

**Сабақтың өткізетін әдісі:** Топтық.

**Өткізілетін орны:** Спорттық зал.

**Спорт құрал-жабдықтары:** бөрене, керме,гимнастикалық төсеніштер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ мазмұны** | **мөлшерлеме** | **Ұйымдастыру -әдістемелік нұскаулары** |
| **I** | **Кіріспе бөлімі** | **12’** |  |
|  | 1.Сапқа тұрғызу.Амандасу. Сабақтың мақсатын түсіндіру. | 1’ | Спорт киіміне назар аудару. Оқушылардың сабаққа толықтай қатысуын қадағалау.Науқас және босатылған оқушыларды анықтау. |
| **2. Назар аударатын сапттық жаттығулар.** | | |
| Сап жаттығулары:  1) орнында: команда «Оң-ға!»; «Сол-ға!»  2) жүрісте: «Кеңiрек адым!», «Қысқа адым!»  3) жүгіріс: жеңіл жүгіріс;  4) Арнайы жүгіріс жаттығулары   * Тізені жоғары көтеріп жүгіру; * Аяқты артқа бүгіп жүгіру; * Он/сол аяқпен секіру; * Үлкен адыммен секіру; * Жылдам жүгіру; | 1’  1’  2’  2’ | 1) Бұрылыс 90° орындалады.  2) Атқару команда бөлігі, сол аяқтан беріледі.  Бірінші екінші команда берілігенде адым екіпіні өзгермейді, қалған командалар өзгереді.  3) Бір қалппен саппен жүгіру,арақашықтықты сақтау;  4) Ортадан екі лекпен жаттығуларды орындау |
| **3. Жалпы дамыту жаттығулары** | | |
| 3. Орнындағы Ж.Д.Ж  І.Б.қ, н.т қол белде,басымызды   1. 1-алға иеміз 2. 2-артқа иеміз 3. 3-онға иеміз 4. 4-солға иеміз   ІІ.Б.қ,аяқ иық бойымен қол белде   1. 1,2,3,4-басымызды оңға және солға айналдырамыз   ІІІ. Б.қ, н.т, қол иықта,   1. 1,2-алға 2. 3,4- артқа айналдырамыз   IV. Б.қ, қолды алға созып   1. 1,2-алға айналдырамыз 2. 3,4-артқа айналдырамыз   V. Б.қ, аяқ иық бойымен қол белде,белімізді   1. 1-алға еңкею 2. 2-артқа шалқаю 3. 3- солға еңкею 4. 4- оңға еңкею   VI. Б.қ аяқ иық бойымен қол желкеде  1. 1,2 оңға бұрыламыз  2. 3,4 солға бұрыламыз  VII. Б.қ н.т   1. 1- қолымызды жоғары көтеріп аяғымыздың ұшына тұрып артқа шалқаямыз 2. 2- алға иілеміз 3. 3- отырамыз 4. б. қ | 6’  4рет  3-4рет  3-4рет  3-4рет  3-4рет  3-4рет  3-4рет | Ортадан екі лекке сапқа тұрғызу.ЖДЖ-ын ойын әдісімен өткізу(Сандарды шақыру ойыны)  Бір келкі орындауын қадағалау.  Санақ бойынша орындау.  Қолды иықтан айырмау.  Қолды бүкпей орындау.  Санақ бойынша орындау.  Өкшені көтермеу.  Санақ бойынша орындау. |
| **ІI** | **Негізгі бөлім** | **25’** |  |
|  | **Қыздар** | | |
|  | 1. Бөренедегі жат:  1.1 үдетіп аяқтын үшімен жүру;  1.2 аяқтын үшімен бұрылу, қол жан-жақта;  1.3 тізені көтеріп жүру, қол белде; | 8’ | Бөренеде жаттығулар істегенде сымбатқа назар аудару, басты көтеру иықты бас айқара ашылған, арқа тік. Алдында еденде, орындықта сосын бөренеде істеу. |
|  | 1.4 тік тұрып тепе-тендік сақтау: аяқты артқа, қол жан - жақта. |  |  |
| **Ұлдар** | | |
| 1.Кермеде асылып тұрып, бір аяқпен сермеп,екінші аяқпен итеріле аударылып түсіп таяну әдісін үйрету.  1) бір аяқпен сермеу және екіншімен итерілу аударылып көтерілу;  2) қолды бүгіп сілтеу;  3) ішкі жатқан қалпынан (белтемірде, бөренеде); қолды жазып, көмекпен қолға тірелу;  4) тұрып екі аяқпен итеріліп аударылып тірелу. | 8’ | Төменгі белтемірде істеу. Бір аяқпен тез сілтеп екіншімен итеріліп жамбас пен жілік буын бүгіп және белтемірге денені тартып аяқты белтімірдін артына жеберу және жату. Қолды түзеп, бүгіліп, қолды тіреп ұстап қалу, басты көтеру.  Жанынан тұрып көмек және сақтықтық жасау. |
| 2. Арқанға екі-үш әдіспен өрмелеуді дамыту. | **7’** | Ұлдар-4 метір биіктікке өрмелеу;  Қыздар-3 метр биіктікке өрмелеу; |
|  | 3. Акробатика жаттығуларын дамыту. | 10’ | Қауіпсіздік ережесін сақтап, техника бойынша дұрыс орындау. |
|  | 3.1 Алға және артқа аунау, күшпен басқа және қолға тұру. | 5**’** | Кезекпен орындау.Жанынан тұрып көмек және сақтықтық жасау. |
|  | 3.2 Алға ұмтыла аунау,басқа және қолға күшпен тұру,көпір орындау,алға – артқа ауынау. | 5’ | Кезекпен орындау. |
|  |
| **ІII** | **Қорытынды бөлімі** | **3’** |  |
|  | 1.Сапқа тұрғызу  2. Назар аудару ойын «Бағдаршам»  3. Сабақты қорыту  4.Үй тапсырмасы.    5. Бағалау | 0,5’  2’  0,5’ | Оқушыларды дұрыс тұрғызу.  Оқушылардан кiм жаттығуды жақсы орындайды. «қызыл» - орында тұру; «сары» - бір қадам артқа; «жасыл» - бір қадам алға.  Сабақ барысындағы кемшілікті атап өту.  тепе-тендік жаттығулары .  Жалпы дамыту жаттығу, қолды бүгіп-түзету, отырып тұру. |
|  |  |  |