

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## «Акробатика»

ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.09.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/81051/>**Өтетін күні:** 11.03.2020**Қатысатын бала :** 1. Жендетқали Ж**Сабақтың тақырыбы:** «Акробатика»**Сабақтың мақсаты:** Балаға жаттығуларды дұрыс, түзу, тиянақты орындауға үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін арттыру. Спортқа қызығушылығын ояту. Қимыл-қозғалыс дағдыларымен дене қуатын жетілдіру.**Түзеу мақсаты :** Сапта және саппен орындалатын жаттығуларды, алға, артқа айналуды, жауырынға түзу тұруды, қарлығаш бейнесін жасауды үйрету.**Көрнекілігі:** Гимнастикалық төсеніш, таяқшалар, лента.**Сабақ түрі:** Жеке сабақ.**Сабақтың барысы:****I.Ұйымдастыру бөлімі**

-Сапқа тұр!

-Түзел!

-Тік тұр!

-Саламатсызба!

-Көңіл-күйін қалай?

-Бүгінгі сабаққа дайынсыңба?

-Сап оңға!

### **Бой жазу жаттығулары:**

#### **А) Жүру жаттығулары:**

-Жай жүріс, қолымыз жоғарыда, аяқтың ұшымен жүреміз.

-Қолымыз белде, өкшемен жүреміз.

-Қолымыз алда, денемізді тіке ұстап жүреміз.

-Қолымыз тіземізде, толық отырып жүреміз.

-Қолымыз жанымызда, аяқтың қырын тигізіп жүреміз.

-Қолымыз артымызда, аяқтың өкшесін тигізіп жүреміз.

#### **Ә) Жүгіру жаттығулары:**

-Қолымыз белде, оң иықпен жүгіреміз.

-Қолымыз белде, сол иықпен жүгіреміз.

-Бірінші бұрыштан, үшінші бұрышқа жүгіру.

-Жыланша жай жүгіріс.

#### **(Жай жүріс терең демаламыз.)**

#### **Жалпы дамыту жаттығулары:**

— Б.Қ аяқ иық көлемінде, қолымыз белде, 1басымызды оңға,

2 басымызды солға, 3 алға иілеміз, 4 артқа шалқаямыз.

(Жаттығуды бірнеше рет қайталаймыз.)

— Б.Қ аяқ иық көлемінде, қолымыз иықта, 1,2,3,4 иығымызды алға, 5,6,7,8 иығымызды артқа айналдырамыз.

(Жаттығуды бірнеше рет қайталаймыз.)

— Б.Қ аяқ иық көлемінде қолымыз белде, 1,2 белімізді оңға, 3,4 белімізді солға айналдырамыз.

(Жаттығуды бірнеше рет қайталаймыз.)

— Б.Қ аяқ иық көлемінде, 1 қолымызды жоғарға көтереміз, 2 алға, 3 отырамыз, 4 бастапқы қалыпқа келеміз.

(Жаттығуды бірнеше рет қайталаймыз.)

— Б.Қ аяқ иық көлемінде, қолымыз тіземізде, 1,2 тіземізді ішке 3,4 тіземізді сыртқа айналдырамыз.

(Жаттығуды бірнеше рет қайталаймыз.)

**Бір,екі демаламыз, үш, төрт дем шығарамыз.**

## **II.Негізгі бөлім:**

-Сабаққа дайын екенін көрсету, оң қолын көтеру.

-Қарлығаш бейнесін жасау.

-Алға домалау.

-Артқа домалау.

-Жауырынға тұру.

-Жаттығуды аяқтау, екі қолын көтеру.

**Ойын:** 1) Матыдан алға бір рет айналып, кедергінің арасынан жорғалап өту.

2) Матыдан артпен айналып, кедергінің арасынан жорғалап өту.

3) Матыға жауырынға тұрып, кедергілердің арасымен жүгіріп өтіп, допты бірінші алып келу.

4) Матыға алға айналып, жартылай шпагатқа отырып жаттығуды аяқтаған соң екі қолын көтереді.

(Кім берілген жаттығуларды жақсы орындаса сол балаға бір алмадан беріп отырамын.)

**Жай жүріс, бір,екі демаламыз, үш, төрт дем шығарамыз.**

## **III.Қорытынды бөлім.**

-Сапқа тұр!

-Түзел!

-Тік тұр!

-Бүгін қандай жаттығулар орындадық?

-Жарайсыңдар! Бүгін берілген барлық жаттығуларды жақсы орындадыңдар.

-Бүгінгі сабақ ұнадыма?

-Сабақ аяқталды.

-Сау болыңыздар!

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Бilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.