

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Гимнастикалық жаттығулар (5 сынып)

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.10.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/17430/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Кужасарина Нургуль Балгабековна

Сабақтың мақсаты:

Білім беру: Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулардың техникалық әдістерін толық меңгерту және оларды еркін орындай білуге үйретумен қатар, ағзаның жаттыққандығын қамтамасыз ететін қозғалыс қимылдарына, іскерліктер мен дағдыларға және де дене мен ақыл-ой жұмысы қабілеттілігіне қажетті білімділігін қалыптастыру.

Суықтыру: Гимнастиканың ережелері мен әдіс -тәсілдерін тереңдете үйрете отырып, дененің жекелеген бөліктерінің қимылын және олардың өзара үйлесімді болуын дамыту.

Тәрбиелеу: Оқушыларды өзін-өзі басқаруға, бір-біріне көмек беруге, жаттығу кездерінде қателерін түзете білуге үйрету. Әдемі қимыл әрекеттеріне, бойларын сымбатты ұстауға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулардың техникалық әдістерін толық меңгерту және оларды еркін орындай білуге үйрету, ептілігін, жаттығуларды орындау кезіндегі үрейді жою. Әдіс-тәсілдер: Сөзді қолдану әдісі, СТО элементтері (ой қозғау стратегиясы), көрнекі ықпал ету әдісі, топпен жұмыс.

Өтетін орны: спорт зал

Керекті құралдар: ағаш ат, серіппе, төсеніш кілем, жаттығу түрлеріне арналған слайдтар.

Ұйымдастыру бөлімі:-10-12 минут

-Сапқа тұру . Сәлемдесу .

-Түзел! Тік тұр!

-Оңға ,солға,кері айнал!

Жүру жаттығулары (1 айналымнан)

1. Қолымыз жоғарыда ,аяқтың ұшымен жүру.

2.Қол жанда ,өкшемен жүру.

3.Қол алда ,жартылай отырып жүру.

4.Қол желкеде ,толық отырып жүру.

5.Қол белде, отырып екі жанға секіріп жүру.

Жүгіру жаттығулары (1 айналымнан) :

-Қол белде, аяқты артқа лақтырып жүгіру:

-Қол алда ,тіземізді жоғары көтеріп жүгіру:

-Қол жанда ,аяқты екі жанға лақтырып жүгіру:

-Қол белде ,жанымызбен жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар: -Спорттық киімдеріне көңіл бөлу.

-Дұрыс бұрылуын қадағалау.

-Қолымыз ішке қарайды ,шынтағымыз бүгілмейді.

-Денемізді тік ұстаймыз.

-Тіземіз бүгілмейді.

-Тіземізді барынша жоғары көтеріміз.

Жалпы дамыту жаттығулары (3-4реттер):1. Б.қ.н.т. қолымыз белімізде ,аяқ иық деңгейінде, басымызды 1 дегенде алға,2-артқа 3- оңға ,4-солға еңкейтеміз.

2.Б.қ.н.т.қол белде,аяқ иық деңгейінде ,басымызды оңға 4 рет ,солға 4 рет айналдырамыз.

3.Б.қ.н.т.қолымыз кеуде тұсында,аяқ иық деңгейінде 1-2 қолымызды артқа сермейміз.Келесі 3-4 сол жаққа сермейміз.

4. Б.қ.н.т.қол белде аяқ иық деңгейінде ,1- артқа шалқаямыз ,2- алға иілеміз

(қолымызды аяғымызға тигіземіз) ,3-қолымызды жазып отырамыз,4-б.қ.

5.Б.қ.н.т.қол тізеде, аяқ иық деңгейінде ,тіземізді ішке қарай 4 рет ,сыртқа қарай 4 рет айналдырамыз.

6.Б.қ.н.т.қол тізеде аяқ қосылған ,тіземізді оңға 4 рет ,солға 4рет айналдырамыз.

7.Б.қ.н.т.аяқты ашып қол белде, 1,2 денені оң жаққа бұру. 3,4 денені сол жаққа бұру.

8. Б.қ.н.т.1-4 оң аяқта секіру, 1-4 сол аяқта секіру,1-4 екі аяқта секіру.

Әдістемелік нұсқаулар:

-Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау.

-Алақан жайылған күйінде.

-Қолымызды аяғымызға тигіземіз.

-Шынтақты бүкпейміз.

-Тізе бүгілмейді.

-Аяқтың ұшына секіреміз .

Сабақ

бастамас бұрын оқушылар шеңберге тұрып допты бір-біріне лақтыра сабақаты жақсы көңіл-күймен өткізуге тілек айту.

Негізгі бөлім : 20-25минут Ой қозғау стратегасы.

Сабақтың тақырыбын таныстырмас бұрын жаңа сабақ туралы мағұлматтар беру.

1.Оқушылардың өздеріне бұрыннан таныс акробатикалық жаттығу түрлерін естеріне түсіру.

2.Акробатикалық жаттығудың адам денсаулығы үшін қажеттілігін оқушыларға түсіндіру.(Оқушылардың зейінін сабақа аудару.Оқушыларды сұрақ қою арқылы сабаққа тарту. Слайдтағы суреттерге қарай отырып тақырыпқа байланысты ой өрбіту. Акробатикалық жаттығуы туралы түсініктерін жетілдіру)

3. Халықаралық түрі сайыстарда гран при жүрдесін жеңіп алған көркем гимнастика шебері Әлия Юсупованың спорттағы жетістіктерін таныстыра отырып жаңа сабаққа қызығушылықтарын арттыру (слайд арқылы).

Бүгінгі сабағымызда акробатикалық жаттығуларды үйренеміз . Жаттығуларға тоқталып олардың негізгі әдістері мен элементтерін орындауымыз керек.

1.“Алға ,артқа домалау “әдісі.

2 “. Жауырынға тұру “әдісі.

3." Қарлығаш жасау " әдісі. Тепе - теңдікті ұстауға жаттығу. Бұл жаттығуда қарлығаштың бейнесін жасаймыз. Жаттығу төрт кезеңнен тұрады. 1.Б.қ.тұру.

2.Қолды жанға созып,тура алға қарау.

3.Бір аяқты көтере алға не артқа (оң немесе сол аяққа) еңкейеміз.

4. Тепе-теңдікті сақтап іштей бес секунд санап тұру.

5. "Қолды тіреп басқа тұру "әдісі.

Оқушыларды екі топқа бөле отырып ,мұғалімнің орындап көрсеткен жаттығу элементтерінің түрлерін мұқият бақылау ,тыңдауын қадағалау.Көмек беру арқылы жаттығуды орындату.

Қорытынды бөлім : 3-5минут

Сапқа тұрғызу. Сұрақтар арқылы оқушылардың дүниені танымын кеңейту.

«Кім жылдам?» 1.Гимнастика қайдан шыққан сөз?(Грециядан) 2.Гимнастика жаттығулар адамның қай мүшелерін жақсы дамытады? 3.Қыздар айналысатын гимнастика түрі?(көркем гимнастика) 4.Гимнастика неше түрге бөлінеді?(көркем гимнастика,спорттық гимнастика) -Сабақты қорытындылау: Жақсы қатысқан оқушыларды өте жақсы деген бағамен мадақтап бағалау.Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру.Үйге тапсырма:Аяққа күш түсіретін отырып-тұру жаттығуларын орындау.Оқушылармен қоштасу.Оқушыларды ұйымдасқан түрде киіну бөлмесіне жіберу.

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

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