

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Акробатикалық жаттығулар

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/75005/>

Сабақ жоспары. №

Тақырыбы: Гимнастика. Акробатикалық жаттығулар

Сабақтың мақсаты: Білімділік: бағдарламадағы қарастырылған негізгі қозғалыс біліктілігін игерту.

Дамытушылық: акробатикалық жаттығулар күштілік, ептілікке, шапшаңдық, төзімділік сияқты адам бойындағы гармониялық қасиеттердің дамуына ықпал етеді,

Тәрбиелілік: қолайлы тыныс алу, мүсінді дұрыс қалыптастыру.

Сабақтың түрі: дәстүрлі

Қажетті құрал-жадықтар: Гимнастикалық төсеніштер, гимнастикалық орындықтар

Сабақ

бөлімі Сабақтың мазмұны

Уақыт мөлшері Әдістемелік

нұсқаулар

1. Дайындық бөлімі: 10-12 мин 1. Сапқа тұрғызу.

2. Кезекшіден мәлімдеме қабылдау.

3. Амандасу.

4. Сабақ тақырыбымен, мақсатмен таныстыру.

5. Техникалық қауіпсіздік ережесімен түсіндіріп өту. 30 сек

1 мин.

45 сек

45 сек. Дене тәрбиесі кимідеріне тазалығына денсаулығына назар аудару

. Мұқият тыңдау.

2. Саптық жаттығулар:

«оңға!», «солға!», «айнал!», «орында аяқ бас!». 1/ Арақашықты сақтау. Дұрыс әрі нақты орындау.

3. Жүру және оның түрлері;

-қол жоғары, аяқтың ұшымен:

-қол белде ,өкшемен:

-аяқтың сыртқы қырымен:

-аяқтың ішкі қырымен ,

30 сек.

30 сек.

30 сек.

30 сек.

Арақашықтық сақтау.

Денені,тізені тік ұстау

Бас көтеріңкі,денені тік ұстау

4.Жүру және оның түрлері:

-жеңіл жүгіріс;

-тізені алға көтеріп жүгіру;

-қолды артқа қойып,аяқты артқа сермеп жүгіру;

-қол белде аяқты алға сермеп жүгіру;

-тыныс алу жаттығу. 30 сек.

30 сек.

30 сек.

30 сек

30 сек. Арақашықтық сақтау.Қолды алға созып орындау,

Алға еңкейіңкіреп орындау.

Тізені,денеі тік ұстап орындау

Тынысты терең,дұрыс алу

5.Жалпы дамытушылық жаттығулар:

-Б.қ қол белде,басты 1-2 оңға,3-4 солға айналдыру;

— Б.қ қолдар,иықты 1-2 алға,3-4 артқа айналдыру;

-Б.қ. 1-2 оң қолды,3-4 сол қолды артқа қарай сермеу;

-Б,қ 1-2 қолдар кеуде тұсынан,1-2 алға,

3-4 солға,1-2 алға,3-4 оңға құшақ жаю;

-Б.қ. 1-2 оң қапталға,3-4 сол қапталға белді ию;

-Б,қ қолдар белде,белді 1-4 оңға, 5-8 солға айналдыру;

30 сек.

30 сек.

30 сек.

40 сек.

30 сек.

40 сек. Арақашықтықты сақтау.

Барынша кеңінен айналдыру.

Қолды дұрыс.денені тік ұстау.

Шынтақты бүкпей орындау.

Барынша құшақты кеңінен жаю.

Қолдарды алмастырып орындау.

Денені тік ұстап орындау.

II.Негізгі бөлім: 25-30 мин

. -Б.қ. 1-2 оң қолмен сол аяққа,3-4 сол қолмен оң аяққа иілу;

-Б.қ. 1-оң аяққа,2-сол аяққа,3-оң аяққа

4-сол аяққа отыру,

-қол желкеде,сан реті бойынша 15 рет отырып-тұру;

-Б.қ. оң аяқта 10 рет.сол аяқта 20 рет секіру. 30 сек

40 сек

30 сек

35 сек Арақаны тік ұстап,тізені бүкпей орындау.

Қолдарды алға созып,арқаны тік ұстап орындау.

Аяқтың арасынан қосып,бір орында орындау.Қол белде,барынша биігірек секіріп орындау.

I.Акробатикалық жаттығулар

1 Алға тоңқалаң асу.Бұның үшін қолдардыгимнастикалық төсенішке қойы,тірек жасайды.

2.Екі рет ізбе-із алға тоңқалап асу.Мұнда бір рет алға тоңқалаң асып асып,бастапқы қалыпқа қайтқаннан соң және шоқиып отырып,бір жола екінші рет тоңқалаң асылады.

3,Жауырында тік тұру.Осы жаттығу бұлшық еттерінің дамуына әсер етеді.Жаттығуды ұлдар қыздар да жәй орындауы мүмкін.

4.Артқа тоңқаласып,жауырында тік тұру.

Бұның үшін шоқиған күйде қолдарды еденге қойып,домалақ тәрізді отырылады.Кейін қолдарды шапшаң шынтақтардан бүгіп,тіреуіш қалпына келтіріледі,

5.Аяқтарды бүгіп,қолдар жәрдемінде баста тік тұру.Бұл жаттығуды орындау үшін алдын шоқиып отырылады,содан соң қол алақандарын иық жалпақтығында ашып,кішкене алдыға еденге,маңдайды да алақан алдына еденге қойылады,үшбұрыш пайда болаған сияқты,Аяқтармен итеріліп,оларды бүккен қалыпта бірнеше секунд ұстап тұрылады.Одан соң бастапқы қалыпқа қайтарылады.

6.Шақасынан жатқан қалыптан «көпір»қалпына өту.Шалқасынан жатқан қалыпта

қолдар жоғарыға «бас жаққа» созылады, аяқтар иық жалпақтығында ашылады. «Бір» дегенде аяқтарды тізеден бүгіп, табандар гимнастикалық төсеніштер тіренеді. Қолдарды шынтақтан бүгіп, бас артқа қайтарылады «Екі» дегенде қолдарды дұрыстап, дене көтеріледі және белден қайыс секілді иіледі. «Көпір» жаттығуды организмнің қарын, бел, қол және аяқ бұлшықеттерін жақсы дамытады.

7. Акробатикалық элементтерден құрылған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар.

2 мин

2 мин

2 мин

2 мин

2 мин.

2 мин.

3 мин

10 мин .

Бұл жаттығуды орындау үшін алдын шалқасынан жатып содан соң аяқтарды бірдей көтеру керек

Алақандарды белге тіреп жамбасты түсірмей, денені тік ұсталынады.

Жаттығуды орындап жатқан кезінде аяқтарынан ұстап, тік қалыпқа тұруға көмектесуі

Қауіпсіздікті бақылау.

Жаттығуды орындаушының жанында тұрған серігі оған аяғы және белінен ұстап тұруға жәрдемдесуі мүмкін.

Осы қалыпта 2-3 секунд тұрылады және бастапқы қалыпқа қайтылады.

Қорытынды бөлім 5-7 мин

-Сапқа тұрғызу, түзел!, тік тұр!

— Еркін тұрыңдар! Спорт залын айналып баяу жүгіру, жүру, тыныс алу жаттығуларын орындау терең тыныс алу.

-жүйелі түрде бағалау;. Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту. Үйге тапсырма беру; оқушылармен қоштасу.

2 мин

30 сек

30 сек

2 мин

1 мин

Қолды жоғары-тыныс алу, қол төмен-тынысты шығару.

Ұйымдасқан түрде залдан шығу.

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

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