Сынып: 1 «А»

Өткізілетін орны: Спорт.зал Уақыты: 45 мин.

**Сабақ тақырыбы:** Алға және артқа домалау

**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

**Білімділік:** Алға және артқа домалауды үйрету 1.1.2.1 мұғалімнің көмегімен қарапайым қозғалыстарды орындау кезінде туындайтын қиындықтарды еңсеру; 1.1.1.3 кейбір саптық пәрмендерді түсіну және орындау 1.1.1.4 құрдастарымен қарым-қатынас кезінде мінез-құлық ережелерін сақтау 1.1.1.2 мұғалімді тыңдау және есту

**Тәрбиелік:** Күш-қуаты мықты, жан-тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмыстарға құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен оқушыларды тәрбиелеу.

**Дамытушылық:**Гимнастикалық жаттығуларының көмегімен денсаулықты нығайту, оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру.

**Көрнекілік:** Ысқырғыш, гимн.мата, гимн.бөрене, гимн.қабырға, кегли, гимн. орындық, себет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ кезеңдері** | **Мұғалім мен оқушылардың біріккен қызметі, мазмұны** | **Дифференциалды және жеке оқыту** | | | **Оқушылар қызметінің нәтижесі** |
| **1**  **2** | **Ұйымдас-тыру кезең**  **Психоло-гиялық кезең** | Сапқа тұрғызу.  Түзел!  Тік тұр!  Сәлемдесу, рапорт қабылдау. Жаңа сабақтың мазмұны мен мақсатын түсіндіру.  Оқушылардың денсаулығына,  спорттық киіміне көңіл бөлу.  **Жүру жаттығулары:**  Спорттық жүріс.  Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру;  Қол желкеде, өкшемен жүру;   1. Қол белде аяқтың сыртқы қырымен жүру; 2. Осы қалыпта аяқтың ішкі қырымен жүру; 3. Қол алда, жартылай отырып жүру; 4. Қол тізеде толық отырып жүру;   **Жүгіру жаттығулары:**  3-4 айналым жеңіл жүгіріс;   1. Оң қапталмен секіре жүгіру; 2. Сол қапталмен секіре жүгіру;   Оң, сол қапталмен аяқты қайшылап жүгіру;  Сол қол алда, артпен жүгіру;  Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;  Қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру;  Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру;  Екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолға тигізе жүгіру;  Артпен алға қарай жүгіру.  Қатты қарқынмен жүгіру;  Сап бойынша жүру.  Тыныс алу жаттығулары. | **Негізгі топ**  Мұғалімнің нұсқауымен жаттығуларды орындайды  Бір лекпен,  денені тік ұстап жүгіру. 3-4 айналым  Бірінің артынан бірі жүгіру жаттығуларын орындау (әр жаттығу шамамен 10 сек) | **Арнайы топ**  Мұғалім мен оқушыларға қарап қайталап жасауға тырысады  2-3 айналым  Бірінің артынан бірі жүгіру жаттығуларын орындауға тырысу  (әр жаттығу шамамен 7 сек) | **Топ**  Оқушылардың соңынан еріп, қарап кейбір элементтерді қайталап жасауға тырысады  Оқушылардың артынан жеңіл жүріспен жүреді.  Кез-келген жалыққан немесе шаршаған уақытта демалып отырады |  |
| **3** | **Дайын-дық бөлім** | Жалпы дамыту жаттығулары.  Б.Қ аяқ иық көлемінде, қол белде, басты 1-2 солға, 3-4 оңға айналдыру;  Б.Қ аяқ иық көлемінде қол иықта, шынтақты 1-2 алға, 3-4 артқа айналдыру;   1. Б.қ. қол кеуде тұсында бүгулі, қолды керу;   Б.қ. аяқ иық көлемінде, сол қол белде, оң қол жоғарыда, 4 рет сол жаққа, 4 рет оң жаққа қисаямыз;  Б.Қ аяқ иық көлемінде, қол белде, белді 1-2 солға, 3-4 оңға қарай айналдыру;  Б.Қ аяқ иық кендігінде, 1 қолды жоғары көтеру, 2 еңкейіп қолды аяқтын ұшына тигізу, 3 қолды алға созып отыру, 4 - Б.Қ келу; Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;   1. Б.қ. алға еңкейіп аяқ ұшына қолды тигіземіз; 2. Б.қ. отырып тұру. | Ара-қашықтықты сақтап, мұғаліммен бірге жалпы дамыту жаттығуларын жасау | Жалпы дамыту жаттығуларын қайталап жасауға тырысады | Жалпы дамыту жаттығуларын кейбір элементтерін қайталап жасауға тырысады | . |
| **4** | **Негізгі бөлім** | Сапқа тұрғызу.  1. Қолға тірек жасап жату.  2. Атрпен жатып қолға тірек жасау.  3. Жанымен жатып қолға тірек жасау.  4. Жанымен жатып шынтаққа тірек жасау.  5. Бір аяқты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтап тұру.  Маттың үстінде алға домалап көрсетіп, техникасын түсіндіріп, қауіпсіздік ережесін айту. Оқушыларға жасатып үйрету.  Маттың үстінде артқа домалап көрсетіп, техникасын түсіндіріп, қауіпсіздік ережесін айту. Оқушыларға жасатып үйрету.  Бекетті жаттығулар.  1. Маттың үстінде алға домалау.  2. Гимн. бөрене үстімен жүру.  3. Белгілердің арасымен жүгіру.  4. Гимн.қабырғаға шығып, кеглиді алып, себетке лақтыру, түсу.  5. Басына зат қойып жүру.  6. Орындық үстінен алға қолмен тартыла сырғу.  7. Өрмекші сияқты жүру.  8. Маттың үстінде артқа домалау. | Мұғалімнің нұсқауымен жаттығуларды орындайды  **Алға домалау**  1. Жүреден отыру.  2. Алға қолды тіреп еңкею.  3. Алға домалау.  4. Тізені ұстап жүреден отыру.  5. Тұру.  **Артқа домалау**  1. Теріс қарап жүреден отыру.  2. Тізені ұстап артқа құлау.  3. Қолмен итеріліп аударылу.  4. Қолды тіреп жүреден отыру | Мұғалім мен оқушыларға қарап қайталап жасауға тырысады  Мұғалімнің көмегімен алға және артқа домалау жаттығуларын жасау | Орындықта отырады |  |
| **5** | **Қоры-тынды бөлім** | Сапқа тұрғызу.   * Түзел! * Тік тұр! * Еркін тұрыңдар! * Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту.   Оқушылармен қоштасу. |  | | |  |

«№10 арнайы мектеп-интернаты» КММ

Бейімделген дене шынықтыру пәнінен ашық сабақ жоспары

1«А» сынып

Тақырыбы: **«Алға және артқа домалау»**

Дене шынықтыру мұғалімі: Бакиров Е. А.

Балқаш 2022 жыл