**ИИН - 750223303706**

**АЛДОНГАРОВ Женис Сламович,**

**Абай атындағы №31 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Түркістан қаласы**

**АЭРОБИКА ЭЛЕМЕНТТЕРІ БАР ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары** | 3.3.2.1 Дене қызметі мен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсіндіру. |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу. |
| **Сабақтың барысы** |
| **Сабақтың кезеңі/уақыт** | **Педагогтің іс-әрекеті** | **Білім алушының іс-әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.жүру ,Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай .1 . Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру.2. Жеңіл жүгіріске көшу .3.аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде5 .Жылдамдыққа жүгіру6. қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру.Ж.Д.Ж. орнында | Оқушы өз жұбын табадыӘдіс арқылы қайталауСұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Қауіпсіздік техникасы**Гимнастика қауіпсіздік техникасын қайталау, әнгімелесу, түсіндіру, көрсету. Қауіпсіздік техникасын журналына оқушылар тансыну арнайы аты жөніне қарама- қарсы қол қояды.Мектепте және денешынықтыру сабағында тәртіп ережелерін сақтауды жүруді қайталау, түсіндіру, әнгімелесу.**Әртүрлі физикалық жаттығулар арқылы күшті дамыту****(К, П)** Оқушыларға қол күшін қатайту, күшін (қуатын) дамыту, сондай-ақ, ептілік, тепе-теңдік, үйлестіру бойынша бірнеше қатар жаттығулармен жұмыс істеуді түсіндіру.**Бұл суретте көрсетілгендей гимнастикаға арнайы жаттығуларды орындау қажет.**Қауіпсіздік ережені сақтау біледі.Бастапқы тұрысқа дұрыс тұрады.Жалпы дамытатын жаттығуларды орындауда, дұрыс жасайды және көрсетеді.Ритмикалық жаттығу дегеніміз не?Пластикалық хирургияның негізгі ережелерінің бірі - сабақтар өткізілетін атмосфера. Ритмдік топты басқаратын тәрбиеші, ең алдымен, мектепке дейінгі дос болып, сосын мұғалім болуы керек.Кез келген зорлық-зомбылыққа тыйым салынады. Балаларға жаттығулар жасауға мәжбүр болмайды немесе белгілі бір іс-әрекетті орындауды талап ете алмайды. Балалар толық еркіндікке ие болуы керек. Ритмопластикадағы жаттығу рахат әкелуі керек, тек осы жағдайда олар пайда көреді.Сондай-ақ, әрбір сессияда белгілі бір уақыт кезеңі болады. Сабақтың ұзақтығы жарты сағаттан артық уақытты алуы мүмкін емес, себебі жас балаларға бір жаттығуға ұзақ уақыт бойы назар аудару қиын.Кесте қарапайым:* жеті минуттық жылыту (жалпы даму үшін қарапайым жаттығулар);
* негізгі жұмысқа жиырма минут (ритмопластика);
* https://familias21online.com/wp-content/uploads/ritmoplastikavdetskomsadumetodikarazviti_90EBE678.jpgүш минуттық демалыс (соңғы жаттығулар, созылу, релаксация).

Сабақтағы би сабақтары, скиттар, қойылымдар да ритмопластика болып табылады. Оқыту әдісі ақпаратты ұсынуды дұрыс таңдаудан тұрады.Осылайша, балаларға ақпаратты бірнеше әдістердің бірімен үйрету ұсынылады, мысалы:* мысалы (мұғалімге жаттығуды қайталау керек);
* қиял (мұғалімнің сөзімен тапсырма орындалады);
* импровизация (бала тапсырмаға байланысты не істеу керектігін анықтауы керек);
* иллюстрациялар (бала суреттердегі ертегілерді кітабында ойнатуы керек);
* ойын (бүкіл процесс достық жағдайда өтеді).

Сабақ шығармашылық ортада жүргізілуі тиіс**Ритмопластика бойынша жаттығуларды таңдау**Кез-келген тәрбиеші алғаш рет ритмопластика сияқты нәрсені естігенде, қалай әрекет ету керектігі туралы сұрақ қояды.Ритмикалық жаттығуларды орындау үшін балаларға:* түрлі жануарларды бейнелейді;
* мұғалім үшін физикалық жаттығуларды қайталау;
* атрибуттармен (шеңберлер, таспалар, шарлар) қозғалыстарды орындаңыз.

Гимнастикадағы жаттығулар үшін балалар логорифмика (өлең) көмегімен жаттығуларды орындауы керек:* аяқтың жылытуы;
* денені созу (омыртқаны қоса алғанда);
* икемділікті дамыту («көпір», «қайық», «қайың»).
* шеңбердің дәл қадамы;
* алдыңызды аяғыңа және аяғыңызға қарай алға қарай іліңіз;
* шеңберде айналмалы би;
* «Қолды» қолдар;
* түрлі секірулер;
* жұппен би.

Сюжеті бар би орындауы:Жаттығулар ағартушы оқитын өлеңдер бойынша орындалуы мүмкін. Мысалға, мысалы, әрбір қысқаша сөз мақтаның немесе қадамның көмегімен жүруі мүмкін. Мұндай сабақтар балаларға ырғақ ұғымымен танысуға көмектеседі. | Денені тік ұстап, қапталдағы аяқты тіке ұстап толық отыру.Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.Бір адым кейін тұрып, жалғастырады.Оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды.Оқушылар ойын ережелерін сақтайды.Ынтымақтастықта қиындықтар болғанжоқ. | Смаликтер арқылыҚБ өзін өзі бағалауҚБ «Бағдар шам»ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық. |
| **Сабақтың соңы** | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**1.Мен сабақ қызықты, қызықсыз болды деп ойлаймын, себебі...2. Мен сабақта: көп нәрсені, үйрендім, үйренгенім аз болды, себебі...3. Мен басқаларды мұқият зейінсіз тыңдадым, себебі...4.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме ризамын риза емеспін, себебі ... | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |