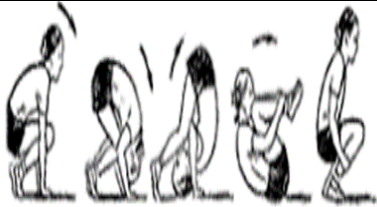
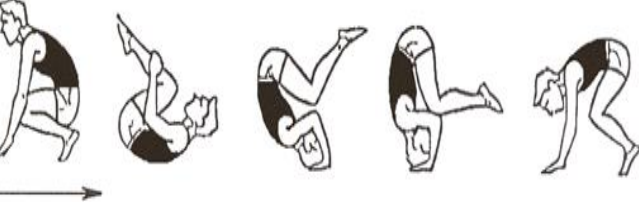
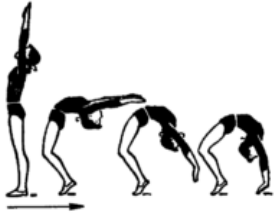


Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	6.3.2.1 - дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау			
Сабақтың мақсаты	Акробатикалық жаттығулардың элементтерінің жинағын жекелеп, кешенді жинақтай, реттілік сақтап орындап көрсету.			
Бағалау критерииі	Дене сапасын арттыратын түрлі жаттығулар мен қозғалыстарды орындайды және орындалу сапасын арттырады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы 5мин 15мин	Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Сынып шымырының баяндамасын тыңдау. Оқушыларды түгендеу, формаларына назар аудару. Үй тапсырмасын 3 – 4 оқушыдан сұрау, орындалу барысын қадағалау. Дайындық бөлімі: Оқушыларды сапқа тұрғызу. Жаңа сабақты түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. Оңға, солға және айнал командасын беру. Жаттығуды бастамас бұрын техника қауіпсіздігін түсіндіру. 1. Қатармен жүру; 2. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; 3. Қолды басқа қойып, өкшемен жүру; 4. Екі қолды артқа қойып, өкшені алақанға тигізіп жүгіру; 5. Екі қолды жанға шығарып, аяқты тигізіп жүгіру; 6. Екі қолды белге қойып, оң жанмен жүгіру; 7. Екі қолды белге қойып, сол жанмен жүгіру; 8. Оң иықпен тұрып, екі қолды ішке айналдыра жүгіру; 9. Сол иықпен тұрып, екі қолды сыртқа айналдыра жүгіру; 10. Бұрыштан бұрышка жылдам жүгіру; Бір круг жәй жүріп ентікпелерін басу, оқушыларды қатарға тұрғызып 1,2,3-ке дейін санату арқылы үш қатарға тұрғызу. Екі қолды белге қойып, аяқты желке кеңдігінде ашып басты оң жаққа 4рет, сол жаққа 4рет айналдыру; Қолды алға созу, жоғары көтеру, жанға және төмен түсіру; Екі қолды иыққа қойып, алға 4рет, артқа 4рет айналдыру; Оң қолды 2 рет, сол қолды 2 рет жоғары көтеру; Екі қолды көкрек тұсына алып келіп, алға 1-2 рет, 3-4 рет оңға және солға ашаңыз; Аяқты желке кеңдігінде ашып, оң қолды сол аяқ ұшына ал сол қолды оң аяқтың ұшына тигізу; Оң аяқта тұрып, сол аяқты сыртқа айналдыру, сол аяқта тұрып оң аяқты сыртқа айналдыру жаттығуларын орындату	Оқушылар берілген тапсырманы өз деңгейінде орындайды. Айнаруды бастамас бұрын, оң қолды жоғары көтеру. Аяқты қосып, денені тік ұстау. Лап тұру. Жаттығу үстінде жіберілген көтеліктерін түзетін отыру.	Смайликтер, суреттермен және доппен бағалау   	Үлкен ойын кеңістігі, ысқырық, түрлі түсті фишкілер , жалаушалар , ракетка шаригі, т.б Ысқырық, секіртпе, жалаушалар , секундомер, т.б   
Ортасы 10мин	Оқушылар дайындық жаттығуларын орындайды. Түрлі отырған қалыптан, арқада жатқан қалыптан топтасу. Тіреле отырған қалыптан, тізде тұрған қалыптан алға аунау. Алға домалау: Орындау техникасы. Матқа жақындау; тізені бүгіп, денені алға еңгейту, алақанды маттың шетіне қою. Саусақтар алға бағытталуы тиіс; иек кеудеге жанасып тұрады. Одан кейін шынтақты бүгіп, аяқпен аздап серпіліп, баспен аунайды – матқа желкені, мойынды, жауырынды, белді ретімен қою. Егер дене бүгіліп тұрса, жұмсақ аунап түседі. <i>Үйрету реттілігі:</i> Артқа домалау: Орындау техникасы. Артқа	Ойын ережесін біледі Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді Ойын кезінде әртүрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп колданады Жаттығуларды орындау кезінде аяқтың қолдың белдің дұрыс бағытта	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар.

5 мин	 домалап түсуде әуелі шалқалап жатып, қолды иықтан асыра тіреу арқылы артқа тербетілуден бастаған жөн, жауырынға тұрған қалыптан артқа қарай аударылып, қолды иықтан асыра еденге тигізіп, қайтадан жүрелеп отыру. Егер дене бүгіліп тұрса, жұмсақ аунап түседі. <i>Үйрету реттілігі:</i>  <i>Үйрету реттілігі:</i> Көпірге тұру(мостик):Көпір жасап тұру үшін екі аяқты алшақ қойып, жамбасты ілгері жіберіп шалқайғанда, бас пен екі қолды артқа қарай қатар иіп, қолды жерге тіреу керек. Оқушыларды екі топқа біріктіріп, эстафеталық ойын ұйымдастыру. Ойын барысында оқушылар екі бағандағы фишкалардың арасынан алға қарай домалап барады. Көрсетілген жалаушаға жеткетде көпір жасап, кері қайтқанда артқа домалап қайтады. Ойын осылай жалғасып, уақытты үнемдеп жаттығуды дұрыс жасаған топ жеңіске жетеді. 	қозғалуын дұрыс орындайды қатаң түрде сақталуын ескереді		
Сабақтың соңы 5мин	Рефлексия Сапқа тұрғызу. Сабақ барысында жіберілген қателіктерді айту, түзету. Тыныс алу жаттығулары. Сабақ барысын қорытындылау. Оқушыларды бағалау, мадақтау. Үйге тапсырма беру. Оқушыларды бір қатармен шығарып салу.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы