ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп | С.Адамбеков атындағы жалпы білім беретін мектеп |
| Мұғалімнің аты-жөні | Исаев Муратхан |
| Сынып | 10 Г.Д.Е |
| Күні |  12.11.2024ж |
| Қатысушылар саны: |  |
| Қатыспағандар саны: |  |
| Бөлім | 3-бөлімГимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары |
| Сабақтың тақырыбы | Акробатикалық жаттығулар кешені.**ӨҚН.** Жараланған,жарақат алған және қайғылы жағдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек |
| Оқу мақсаттары | 10.3.2.1 - физикалық жаттығулар алдында жалпы бой қыздыру жаттығуларын өткізу және ағзаны қалыпқа келтіру техникаларының компоненттерін көрсету |
| Сабақ мақсаттары | Қауіпсіздік ережелерді біледі. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығулардыңтехникалық әдістерін толық меңгереді және оларды еркін орындай білуге дағдыланады |
| Бастапқы білім | Гимнастика туралы мәлімет  |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Педагогтің әрекеті | Оқушының әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтыңбасы13 минут | Дайындық бөлімі:Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.  | Оқушы өз жұбын табадыӘдіс арқылы қайталау  | Матрас,көпірше,ағаш ат,арқан, гимнастикалық орындық, үлкен таза кеңістік.http://5fan.ru/files/12/5fan_ru_63081_40a4e0ea2cad3e232694769be93f2b9b.html_files/22.jpghttps://ravta.ru/upload/iblock/6a5/6a510a987a33b31ff00aeece1cff4948.jpghttp://dimitrovgrad.rujazi.com/images/classified/76522339.jpghttp://zavod.bobyakov.ru/media/catalog/product/cache/1/image/500x500/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/_/1/_1.5-3-5_700-1200__7.jpghttp://images.myshared.ru/5/358469/slide_10.jpg. http://sportmarket.com.ua/uploaded/pic/catalogs/gallery/big/1432821756-203.jpg |
| Сабақтыңортасы27 минут | **Алғашқы көмек** — адам өміріне немесе денсаулығына кенеттен қауіп төнгенде оның өмірін сақтап қалу үшін немесе апаттың зиянды әсерін азайту үшін қолданылатын қарапайым шаралар.Апаттың қатарына әр түрлі жарақаттар, сынық, буынның шығуы, улану, суға бату, күю, үсу, электр тоғы соғу, т.б. жатады. **Алғашқы көмектің негізгі шаралары**:* апатқа түскен адамды апат әсерінен құтқару (өрттен, судан шығару);
* апаттың зиянды әсерін тоқтату (адамды жылыту, иіс тисе таза ауа жұтқызу);
* қан тоқтату, жараны байлау, сынған аяқтың немесе қолдың қозғалысын тежеу;
* жасанды дем алдыру, жүрекке жабық массаж жасау, апатқа түскен адамды тезірек емдеу мекемесіне жеткізу немесе жедел медициналық көмек көрсететін дәрігерлер тобын шақыру.

Акробатикалық жаттығулар орындау Оқушылар жұптарда бірге жұмыс істейді және маттардағы аударылып түсулерді бір уақытта және бірізді үйлестіру мүмкіндігін қарастырады. Содан кейін олар аударылып түсуді маттарда қарама-қарсы орындау мүмкіндігін қарастырады. Олар 2-3 идеяны біріктіреді және аударылып түсулердің қысқа реттілігін орындауды. Жұптарда немесе топтарда 5-7 акробатикалық элементтен қарапайым кешен құру: алға аударылып түсу, артқа аударылып түсу, домалау; кең адым/аюдың аударылып түсуі, отырып секіру және 360 градусқа бұрылып ыршып түсу, домалау. Аударылып түсулерді бір-бірімен қалай орындауға болатынына тәжірибе жүргізіңіз (мысалы, аударылып түсуді орындау кезінде қолдан ұстау және басына бас қойып жату).http://bmsi.ru/_uf/image/36(2).gifhttp://www.studfiles.ru/html/2706/537/html_diDOu7ttll.dTqn/htmlconvd-ntS26h_html_56fd1440.jpg | Жұпта ең жақсы аударылып түсуді көрсететін оқушыларды таңдаңыз (унисон/бірізді көрсету) және оларды барлығына көрсетуді сұраңыз. Дене бөліктеріне және бұлшық еттерге назар аударыңыз, неліктен Сіз осы оқушыларды таңдағаныңызды түсіндіріңіз. Сұрақ қойыңыз: «Бірқалыпты» сөзі нені білдіреді? Біз бір қозғалыстан екіншісіне бірқалыпты өтуді қалай орындай аламыз? |
| - алға домалау әдісін көрсетеді;- артқа домалау әдісін көрсетеді;- жауырында тұру техникасын орындайды;- алға және артқа домалау әдістерінің орындалуын көрсетеді; |
| Сабақтыңсоңы5 минут | Сабақты қорытындылау:Мұғалім әрекеті: оқушыларға кері байланыс жүргізеді, талқылайды. Сабақ барысында жіберілген кемшіліктер мен нәтижелерді талқылайды.Оқушы әрекеті: Тыныс жолдарын қалпына келтіру, қиындық тудырған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Бір-біріне кері байланыс жүргізеді.Үй тапсырмасы: жалпы дамыту және бой жазу жаттығулары |

Тексерілді» ............................... ДОЖЖО Р.Сүйінбай 12.11.2024ж

 (қолы)