6 сынып, қыздар

Сабақтың тақырыбы Көпір жасау

Мақсаты Көпір жасау жаттығуларын меңгерту.

Міндеттері:

А) Білімділік – Көпір жасау әдістерін көрсету, үйрету;

Ә) Дамытушылық Оқушылардың икемділігі мен ептіліктерін дамыту;

Б) Тәрбиелік – Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Құрал- жабдықтар: Гимнастикалық төсеніш, ысқырық, секундомер;

Байланысы валеология пәні

Сабақтың жоспары

Кіріспе дайындық бөлімі (15 мин)

Негізгі бөлім (25мин)

Қорытынды бөлім (5 мин)

Сабақтың барысы

 1. Кіріспе дайындық бөлімі

 1. Сапқа тұру. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын айту. Саптағы жаттығулар. Оңға! Солға! Айнал! (Нұсқау: Оқушылардың сабаққа дайындығына спорт киіміне көңіл бөлу).

 2. Денені қыздыру: жүріс, жүгіру арқылы.

2.1 Жүріспен орындалатын жаттығулар:

 а) қол жоғарыда аяқтың ұшымен;

 ә) қол желкеде аяқтың өкшесімен;

 б) қол белде табанның сырт жақ қырымен;

 в) қол белде табанның ішкі қырымен;

 г) қол алдыда жартылай отырып жүреміз;

 ғ) аяқ – қолды сілку.

(Нұсқау: Басты, денені, қолды түзу ұстап жүрулерін қадағалау).

2.2 Жүгіруде орындалатын жаттығулар:

 а) қол белде оң жақ бүйірмен тіркеме адыммен;

 ә) қол белде сол жақ бүйірмен тіркеме адыммен;

 б) қол алдыда тізені жоғары көтеріп жүргізу;

 в) қол екі жанда төменде аяқты артқа сілтеп жүгіру;

 г) қол артта аяқты артқа сілтеп жүгіру;

 ғ) залдың оң жақ қабырғасынан жылдамдықпен жүгіру;

 д) арқамен алдына қарап жүгіру;

 е) жүріс пен демалысты қалпына келтіру.

(Нұсқау: Денені тік, қолдарын дұрыс қойып ұстауларын, дұрыс демалуын қадағалау).

Жұппен жасалатын жаттығулар жиынтығы:

І Бастапқы қалыпта қол ұстап, бір-біріне қарама – қарсы тұрады (2-4 рет):

 1. Қолды екі жаны арқылы жоғары көтеру, сол аяқты артқа ұстау;

 2. Бастапқы қалыпқа келу екінші аяқпен де осылай жасау, осы жаттығуды кезекпен орындау.

(Нұсқау: денені түзу, жаттығуды сан арқылы орындау).

ІІ Бастапқы қалыпта қолдарын төмен ұстап бір – біріне арқаларымен тұрады: «Б», «А»-ның қолының басынан ұстайды. (2-4 рет):

 \* Сол аяғының ұшымен жанға қояды, оң қолды жанға қояды, оң қолды жоғары көтеріп, солға еңкейеді;

\* Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау.

ІІІ Бастапқы қалыпта қолдарын бір-бірінің иықтарынан ұстап, алға еңкейіп, қарама – қарсы тұрады, аяқтарының арасы алшақ ұсталады (Нұсқау: Қолды құшақтау арқылы денені барынша созу):

 \* Алға қарай серпіле түрде еңкею;

 \* Солға бұрылу. Екінші жаққа бұрылыс жасау, осылай істеу.

ІҮ Бастапқы қалыпта қолдарын жоғары көтеріп ұстап, бір-бірлеріне арқаларын беріп тұрады (Нұсқау: Денелері тік қолдарын көтеріп иілу арқылы аттау):

Сол аяқпен ілгері аттау, артқа шалқаю;

Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау.

Ү Бастапқы қалыпта қолдарын шынтақтан іліп алып, бір-біріне арқаларын беріп тұру (Нұсқау: Арқалары тік бірдей отырып тұру):

 1. Жартылай отыру;

 2. Бастапқы қалыпқа келу.

ҮІ Бастапқы қалыпта табандарын тіреп, аяқтарын тізеден бүгіп, қолдарынан ұстап, еденде қарама-қарсы отырады. (Нұсқау: Бір-бірінің көмегімен аяқты жоғары созу).

Сол аяқты жоғары көтеріп, созып ұстайды;

Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқтан осылай жасау.

ҮІІ Бастапқы қалыпта табандарын тіреп, аяқтарын алшақ қойып, бір-біріне қарама-қарсы отыру, оң қолдарымен ұстасады (Нұсқау: Жаттығуларды алма кезек орындау):

Біреуі алға еңкейсе, екіншісі шалқаяды;

Бастапқы қалыпқа келу;

Екінші жаққа еңкейіп, шалқаю.

ҮІІІ Бастапқы қалыпта «А» тізерлеп отырып, сол қолын алда, оң қолын жоғары ұстайды; «Б» оған қарама-қарсы оң аяғын алға салып тұрады, оң қолымен «А»-ның сол қолын ұстайды; 1-2 артқа қарай шалқаю, 3-4 бастапқы қалыпқа келу (Нұсқау: Жаттығулардағы сақтандыру: қолды дұрыс ұстауы, барынша иілу).

ІІ. Негізгі бөлім.

Статистикалық қалыптарды – көпір жасау, баспен тұру, шатқа жартылай және толық отыруды үйрену оқушылардың бір-біріне көмек беру арқылы іске асады. Бұл тәсілдерді меңгергеннен кейін, оларды әрқайсысы өз беттерімен орындауларына болады. Көпір жасап тұру үшін екі аяқты алшақ қойып, жамбасты ілгері жіберіп шалқайғанда, бас пен екі қолды артқа қарай қатар иіп, қолды жерге тіреу керек.

Жіберілуі мүмкін қателіктер: қол мен аяқтың бүгіліп кетуі, қол мен дене аралығы 1800-тан кем болуы, қол мен аяқтың арасы иық кеңдігінен не кең, не тар болуы, бастың артқа толық иілмеуі және т.б..

Көпірде 3 секунд тұру керек.

ІІІ. Қорытынды бөлім.

1. Сапқа тұру. Сабақты бағалау. Үйге тапсырма беру. (Нұсқау: Оқушылардың сабақта жіберген қателіктерін айту, салыстыру).

Дем алысты қалпына келтіру. Музыка ырғағымен 16-сандық жаттығуды орындау.