



**Автор:** Алтыбаева Багдагул алга1.66 Багдаулетовна

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 5-сынып

**Бөлім:** Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту

**Тақырып:** Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру

Гимнастика	5.2.2.1 - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну 5.2.5.1 - өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну
------------	---

### Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Гимнастика (40)	Өз бетінше акробатикалық комбинациялар құру. 1) комбинацияға барлық қалған бұлшық ет топтарын жұмысқа қосатын қозғалысты ендіру қажет; 2) жекелеген дене бөліктерінің қозғалыс қиындығы оқушылардың даярлығына сәйкес келуі тиіс; бірқатар бірізді сабақтарда комбинацияларды күрделендіру, ал олардың ұзақтығын ұлғайту (16 есепке дейін) қажет. Кешен: Оң (сол) аяқта тепе-теңдік, қолдар жан-жаққа, отырып тірелу, алға отырып аударылып түсу, кері қарай жауырынмен тұрып домалау (ұстап тұру), жату, көпір (ұстап тұру), қолды жоғары көтеріп жату, ішпен домалау, матқа қол мен аяқ тигізбей – «қайықша», қолды кеудеге жинау – отырып секіру, 180 градусқа бұрылып жоғары секіру, б.к. Саралау: Акробатика элементін оқу: б.к. – аяқты бүгіп, кеңінен ашып тұру, қолдар матта, алға еңкею – жауырынмен тұру (ұстап тұру), жартылай шпагатқа артқа қарай домалау, қолдар жан-жаққа, отырып төмен секіріп қолды төмен түсіру.	