Гимнастика. Гимнастика сабақтарының ережелері.

Сабақтын мақсаты: 1. Еңбек қызметі мен дене даярлығын жетілдірудегі маңызы
Сабақтын бiлiмдiлiгi: Гимнастика жаңа қозғалыс дағдыларын жылдам меңгеру қабілеттілігін арттырады.
Сабақтың тәрбиелiлiгi: Шаршау сезімін жоюға, көңіл-күй, ақыл-ой және дене жұмыс қабілеттілігін арттырады, адамның сергек жүруіне көмектеседі.
Спорт куралдары:.ысқырғыш, секундомер
1. Топ окушыларын сапқа турқызып, рапорт тапсыру
2. Сап жаттыгулары: “Он-га”, “сол-га”,
“Ай-нал” т.б.
3. Журу жаттыгулары. “Алга бас” /Колымыз жогары, аяктын ушымен журу/
“Колымыз желкеде, окшемен журу”,
“Кол белде, жартылай отыру”,
“Кол тiзеде, толыктай отыру”
4. Жугiру жаттыгулары. “Он жак капталмен, сол жак капталмен”, “жартылай отыра журу, толыктай отыра секiру”, “артка карап жугiру”, “тез жугiру”
5. Жай жугiрiспен жугiру, жугiре отырып, жай жугiрiске кошу.
Журе отырып тынысты калыпка келтiру
жаттыгулары.
6. Ортадан 3 тiзбекке болiнiп келу. Жалпы дамыту жаттыгулары. Бiр, екi, уш.
Сынып токта. Сол-га немесе он-га
7. Бiр орында жасалатын жаттыгулар:
Б.к. Кол белде, аяк сэл ашык,иык тусында
Б.к. 1-4 басты солга, 5-8 басты онга айналдыру.
Б.к. Кол иыкта 1-4 алга, 5-8 артка айналдыру
Б.к. Кол кеуде туста берiлу, 1-де бугiп сермеу;
2-де он немесе сол жакка жазып сермеу.
3-те бугiп сермеу,4 – он жэне сол жакка сермеу
Б.к. Сол кол жогары, он кол томен, 1-2 сол колды
жогары котерiп сермеу,
3-4 он колды жогары котерiп сермеу.
Б.к. Сол кол жогары, он кол белде 1-3 онга иiлу;
4-Б.к. 5-7 солга иiлу; 8-Б.к.
Б.к. Колды бiрiктiрiп 1 – он аякка тигiзу;
2 – ортага; 3- сол аякка тигiзу; 4-кол белде;
Б.к. 1-сол колды он аяктын ушына тигiзу
2 – кол белде; 3 – он колды сол аяктын ушына
тигiзу; 4 – кол белде;
Б.к. кол белде сол аякпен 15 рет, он
аякпен 15 рет, кос аякпен 15 рет
Гимнастика сабақтарының ережелері
- денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайды;
- гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек;
- жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін орында тұруға болмайды;
- секіріп түсетін оынға гимнастикалық маты төсеп қою керек;
- спорт жабдықтарынан /ат, бөрене, гимнастикалық қабырға/ секіргенде, жерге міндетті түрде екі аяқпен түсі керек;
- бірінің артынан бірі жүріп келе жатқанда және жаттығу орындау барысында ара қашықтықты сақтау қажет;
- гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттігін ұмытуға болмайды. Құрал-жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру қажет; Снарядтардың бекітілуі миқият тексерілсін;
- арқан бойымен жоғарыдан төмен түскенде, екі қолмен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек;
- Гимнастика сабағында арнаулы киім кию міндетті;
Оқушылардың жана сабақты толық менгергенін тексеру максатында теориялық турде сурақтар кою.
Жалпы дамыту жаттыгуларын орындау:
Уйге тапсырма беру.
Сабаққа жақсы қатынаскан балаларды багалау.