Автор: Смагулова Акмарал Буркитовна
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 2-сынып
Бөлім: Атлетика арқылы физикалық қабілеттер
Тақырып: Таңғы жаттығулар жииынтығы

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	2.3.2.2 Дене белсенділігінің алдында денені шынықтырудың маңыздылығы туралы білімін көрсету және түсіндіру. 2.3.3.3 Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы өзгерістерін қалай бақылайтынын біледі.
Сабақтың мақсаты:	Денені шынықтырудың маңыздылғын түсіндіреді; Дене жаттығуларын белсенді орындайды; Таңертеңгі жаттығуларды жасауға дағдылану.
Тілдік мақсаттар:	Таңғы жаттығулар, қозғалыс, жүгіру, секіру, жүрек, бауыр, бұлшықет, ептілік (орысша,ағылшын тілінде айту)
Күтілетін нәтиже:	Мақсатқа жету,таңғы жаттығуды орындауға дағдыландыру
Бағалау критерийлері:	Таңертенгілік жаттығу түрлерін көрсетеді; Қауіпсіздік ережені сақтай отырып ,жаттығуларды белсенді жасайды; Ойын ережесін сақтайды, жеңіске жетеді.
Құндылықтарды дарыту:	Қимыл - қозғалысты ойындар арқылы балалар ептілікке, шапшаңдылыққа, төзімділікке, бірін-бірі құрметтей білуге, ой-өрісінің дамуына, денсаулықтарын шыңдай білуге үйренеді.
АКТ-ны қолдану дағдылары:	телефон, аудиожазба
Пәнаралық байланыс:	Өзін-өзі тану,матиматика
Бастапқы білім:	Денсаулықты нығайту үшін таңғы жаттығу түрлерін жасау керектігін біледі

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың басы (10 минут)	Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал. Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал. Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар: Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз . Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз . Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып Ашық сұрақ 1.Таңертенгілік жаттығу жасаудың маңызы қандай? 2.Дене жаттығулары кезінде біздің жүрегіміз бен өкпеміз неліктен еселеп жұмыс істейтінін айта аласыз ба? 3.Қандай таңертенгілік жаттығу түрлерін көрсете аласыңдар?	Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң, ысқырық

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы (23 минут)	Таңертең ұйқыдан кейін организмнің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіруді тездететін дене жаттығулары. Ұйқы кезінде адамның орталық нерв жүйесі де тынығады. Бұл кезде жүректің соғысы азайып, тыныс алуы баяулайды, бұлшық еттері босап, организм толық демалады. Ұйқыдан оянғаннан кейін орталық жүйке жүйесі мен әр түрлі органдардың қызмет белсенділігі арта бастайды. Алайда белсенділікке көшу процесі ұзаққа созылып кеткен жағдайда оның жұмыс қабілетіне (дене және ой еңбегінде де) елеулі әсер ететіні ақиқат. Ондайда адамның ұйқысы ашылмай, дел-сал күйде жүреді, ашушаң болады. Ал дене жаттығуларын орындау барысында қозғалысқа түскен бұлшық еттер мен буындар орталық жүйке жүйесін белсенді жұмыс істеуге ыңғайлайды. Сонымен қатар ішкі органдардың жұмыс істеу қабілеті жақсарып, өзін сергек сезінген адамның еңбекке деген ынтасы да артады. Таңертең дене тынықтыру үшін радио мен телевизиядан берілетін жаттығулар жүйесін пайдаланған ыңғайлы Аяққа арналған жаттығулар . Аяқты қосып ұстап түрегеліп тұрып: аяқтың ұшымен көтеріліп, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түседі; аяқтың ұшымен көтеріліп, содан кейін төмен түсерде жартылай иіледі; бір нәрсеге қолмен таянып тұрып, екі аяқпен алма-кезек доп тепкенге ұқсас қимыл жасайды; бастапқы қалыптағыдай қолды белге таяныш, одан кейін оны екі жайға қарай созып бір тұрып, бір отырады; қолмен таянып тұрып, аяқты алма — кезек жан-жаққа сілтей қозғалды. Аяқты алшақтау ұстап, екі аяққа алма — кезек иіледі (тізеден қолмен ұстауға болады). Бүкіл дененің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар . Бұл жаттығуларды әртүрлі қалыпта орындайды: аяқты созыл жіберіп, екі қолмен жер тірей жатады (бұл кезде дене жерге тимеуі тиіс), одан кейін бастапқыға қайта оралады аяқты алшақтау ұстап, (екі қол белде) оң қолды жоғары көтеріп сол жаққа иіледі, одан кейін бастапқы қалыпқа оралып, осы қозғалысты екінші жаққа қайталайды; әуелі түрегеп тұрып, содан соң отырады, одан кейін аяқты артқа жіберіп қолмен жер тірейді, қайтадан бастапқы қалыпқа келеді; денені оңға қарай бұрып және сол аяқты иіңкірей, оң аяққа сол қолдың саусақтары жеткенше еңкейеді (ал екінші қол артта қалады), сосын бастапқы қалыпқа қайта оралады (екінші бағытқа да осылай жасалады); бастапқы қалып — тізені бүгіл еденге отырады да, екі қолды артқа жібере жер тірейді, одан кейін оң аяқты жоғары көтеріп, сол қолды осы аяқтың ұшына дейін жеткізуге тырысу керек, бұл кезде оң қол мен сол аяқты бірқалыпты жағдайда ұстаған жөн. Бұл жаттығушы орындауға қиналатындар бір қолды ғана тік ұстап тұрып, денені жер тірел отырған қол жағына қарай бұрғаны жөн (осыны екінші жаққа қарай қайталайды); бастапқы қалып — табан тірел жүрелей отырып, денені алға қарай жіберіп, қолмен жер тірейді, сосын дене мен аяқты жаза келе, жерді тірел жатады. Бұл кезде екі аяқты алма-кезек артқа созыл отырады. Секірулер . Өз бетімен гимнастикамен айналысушылар үшін секірудің түрлерін мынадай екі негізгі топқа бөлуге болады: екі немесе бір аяқтан секіру (яки екі аяқпен кезектесе секіру). Аздаған өзгерістерді қолдың, аяқтың қозғалыстары арқылы реттеуге болады. Секірудің мынадай варианттары бар: аяқ бірге, қол белде; сол қалыпта оңға және солға бұрылып секіру (2—4 рет бір жаққа қарай, осынша рет екінші жаққа қарай секіреді); аяқты бірде қосып, бірде алшақтап секіру; секірген кезде қолды екі иыққа алма-кезек ауыстырыл қою, бастан жоғары көтеріп шапалақтау және қайтадан төмен түсіру, артқа және алға шапалақтау; әр аяқпен алма-кезек 2—4 реттен секіру; Оқушыларды 2 топқа бөлу, ойын түрлерімен танысу. 1. «Күн мен түн» ойының ойнау. 1 - ші топ - күн, 2 - ші топ түн болады. Мұғалім жүргізуші болады, Мұғалімнің айтуымен оқушылар жаттығу орындайды, күн деген кезде күндер қышып түндер қуады, түн деген кезде түндер қашып күндер қуады, қай топ көп оқушы ұстайды сол жеңіске жетеді. 2. «Арқан тартыс» ойыны Екі топ арқанмен тартысады.. 3 «Допты тез бер» ойыны Оқушылар шеңбермен тұрып музыкамен бір біріне допты береді, мұғалім музыканы тоқтатқан кезде доп қай ойыншыда болады сол ойыннан шығады	Арқан, ысқырық, доп
Сабақтың соңы (5 минут)	-Сабақты қорытындылау. Ойын кезіндегі кемшіліктерді ескертіп түзету. -Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру. -Толық сапқа тұруларын қадағалау -Сабаққа қатысуына байланысты мадақтау. -Қоштасу. -Бір саппен спорт залдан шығару.	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия (2 минут)	Бүгінгі сабақта болған көңіл – күйді бас бармақ саалынған суреттер арқылы бағалау.	5e3033d75881b.png Image not found or type unknown