

Сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесі



Мақсаты:

- Білімділігі: дене тәрбиесі арқылы денсаулықты арттыру.
- Дамытушылығы: Баланың спортқа деген сүйіспеншілігін дамыту
- Тәрбиелігі: Еңбек сүйгіштікке, белсенділікке , өмірге деген қызығушылығын арттыру.

Тренинг «Алма ағаш»



Топ атаулары	Медициналық сипаттамасы	Мүмкін болатын күш түсіру
Негізгі	Денсаулығында ақауы жоқ, дене күшінің дамуы мен дайындығы жеткілікті студенттер	Толық көлемде дене тәрбиесі оқу бағдарламасы бойынша сабақтар. Спорттық секциялар сабақтары мен жарыстарға жіберіледі
Дайындық	Денсаулығында болымсыз ғана ақауы бар , дене күшінің дамуы мен дайындығы жеткіліксіз студенттер	Бағдарламаны біртіндеп игер жағдайында , әсіресе ағзаға жоғары талаптар қоюмен байланысты дене тәрбиесі оқу бағдарламасы бойынша сабақтар
Арнайы медициналық	Денсаулығында күш түсіруді шектеуді қажет ететін , үнемі және уақытша сипаттағы елеулі ақауы бар студенттер	Арнайы оқу бағдарламалары









Арнайы топ туралы шағын мәлімет

- Денсаулығында үнемі немес уақытша ауытқы бар мектеп оқушылары арнайы медициналық топқа жатқызылады. Бұл ауытқулар сабақ оқуға кедергі келтірмейді, алайда дене шынықтыру сабағына қатысуға болмайды. Бұл оқушылар сабақтан босатылып аптасына 2-3 реп топта арнайы бағдарлама бойынша дене шынықтырумен айналысады.

Арнайы топ



Денсаулықтары әлсіз оқушылар.

Сабакқа қатысады мектеп бағдарламасымен оқу оқитын дене сабағынан босатылған оқушылар

Мүмкіндігі шетктеулі оқушылар

**Арнай мектептерде білім алатын
Мүгедек балалар**

Арнайы топ

Міндеттері:

Денсаулықты нығайту ағзаны шынықтыру, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы дене қуатын , ақыл ой-жұмысын жоғарлату ,ағзаның аурадан әлсіреген қимыл белсенділігін арттыруға бағыттау

Теориялық білім мағұлматтары:

Гигиена негіздері дәрілік бақылау түрлері , қимыл әрекетті меңгеру жолдары, ағзаға дене тәрбиесі жаттығуларының әсері

Іс тәжірибелік сабақ:

Гимнастикалық жаттығулар сапқа тұру, жалпы денені дамыту жаттығулары тепе тендік жаттығулары, саптық бұрылыстар



Назар аударғандарыңызға
рахмет



Спорт
жаттығуларының
әдістері!

Бірінші топ әдістері!

- Бірінші топ әдістері қозғалыс әрекетінің ерекшеліктеріне байланысты қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс жаттығулар әдістері деп бөлінеді. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері жаттығуды орындау мазмұны, жүктеме, тынығу аралығының қатаң шектелуіне байланысты, стандартты, ауыспалы, кешенді деп бөлінеді. Стандартты орындау әдісі бір қалыпты, қайталау және стандартты-ағымды әдістер деп 3-ке бөлінеді.

Екінші топ әдістері

- Жарыс жаттығуларының техникасын меңгеру ерекшеліктеріне байланысты:
- -бөлшектеп үйрету әдісі (жаттығу күрделі, үйреніп жетілдіруге көп уақыт кететін жағдайда қолданылады)
- -тұтас үйрету әдісі (жаттығу қарапайым, үйреніп жетілдіруге көп уақыт керек етілмейтін жағдайда қолданылады)
- -тұтас бөлшектеп үйрету әдісі (басқы үйрету кезеңінде бөлшектеп үйретіп алып, кейін жаттығу бөлшектерің қосып орындау керек кезде қолданылады)

Үшінші топ әдістері

- Ағзаның қызметтік мүмкіншіліктерін жақсартуға әсер ететін әдістер:
- -жеке таңдап әсер ету әдістері, арнайы ағзанын жеке функцияларымен механизмдерінің қызметтінің жақсартуға қолданылады
- -кешенді әсер ету әдістері ағзанын көптеген функцияларымен механизмдеріне бір мезгілде әсер ету үшін қолданылады

Төртінші топ әдісі

- Жарыс әрекетінің үлгілеу әдістері жарысқа ұқсата ұйымдастырылған жағдай кезінде қолданылады.

