БЕКІТЕМІН

«ЖББГӘЭ» пәндер

бөлімінің меңгерушісі

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иманалиева А.А

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022ж.

.

***Ашық сабақтың әдістемелік нұсқауы***

**Пәні:**Денешынықтыру

**Тақырыбы:** Волейбол..Допты ойынға қосу.

**Мамандық:** 09110100 «Стоматология

**Біліктілігі**:4S09110102 «Дантист»

**Курс:** 2

**Топ:** ДТ -213 к

**Семестр:** 3

**Сабақ өткізу күні:** 29. 11. 22 ж

**Алматы, 2023ж**

«Денешынықтыру » пәнінен құрастырған ашық сабақтың әдістемелік нұсқаулығын дайындаған оқытушы:

Матакбаев Адилжан Чинарович­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мамандығы 09110100 «Стоматология» біліктілігі 4S09110102 «Дантист» оқу әдістемелік бағдарламасы негізінде құрастырылды.

«Ашық сабақ әдістемелік нұсқаулығы» «Жалпы білім беру, жалпы гуманитарлық және әлеуметтік-экономикалық пәндер» бойынша циклдік әдістемелік комиссияның отырысында қаралып, ұсынылды.

Хаттама № « » 2022 ж

ЦӘК төрайымы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сатаева А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пәні:**Дене шынықтыру  **Қысқа мерзімді жоспардың тарауы:** Қозғалыстағы ойынтүрлерімен танысу. | | **Оқу орны:**ПРЖМСК  **Күні:** 02. 02. 23 ж  **Топ:**  **Оқытушының аты-жөні:** Саткулов андос Касымбаевич  **Барлық студенттер саны:**  **Қатыспағандар саны:** | | |
|  | |  | | |
|  | |  | |  |
| **Сабақтың тақырыбы:** Волейбол..Допты ойынға қосу. | | | |  |
| **Осы сабақта қолжеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)**  2.2.7.7. Қозғалыстағы ойынтүрлерінің не екенін біледі, бір бірімен әрекет ету, адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді. | | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | | **Білімділік:** Студенттерге   опты ойынға қосу әдістерін толық меңгерту,үйрету арқылы волейбол ойынына қызығушылығын арттыру.Қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту.  **Дамытушылық:**   Қозғалыстағы ойынтүрлерімен жүргізу арқылы студенттердің ойлау қабілеттерін дамыту.Ойын арқылы сабаққа деген қызығушылықтарын ояту, әріптесіне допты дер кезінде беруге машықтау  **Тәрбиелік:**   Қозғалыстағы ойынтүрлерін  жүргізу арқылы студенттерді ұжымдылыққа және ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу  **Барлық студенттер орындай алады:** | | |
| Жаңа білімді түсінеді | | |
| **Студенттер көпшілігі орындай алады:** | | |
| Студенттер ойын кезінде өздерінің қызығушылық қаблеттерін арттырды . | | |
| **Кейбір студенттер орындай алады:** | | |
| Ойынға қатысу арқылы | | |
| **Бағалау критерийі** | | Қозғалыстағы ойын түрлері не екенін біледі.Бір бірімен әрекет етеді.Адал бәсекелестіктің мағынасын түсінеді.. | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | **Студенттер орындай алады:** | | |
| Ойын барысында берілген тапсырмаларды орындай алады | | |
| **Пәнге қатысты сөздік мен терминдер:** | | |
| Өзара әрекеттестік, үйлестіру, секіру, жүгіру, жарысу, бастапқы қалып, бастапқы позиция | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | Студенттердің бір-біріне деген құрмет көрсетуіне тәрбиелеу. | | |
| **Пән аралық байланыс** | | А.ӘД , биология , пәндері | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | Аудио жазба , таныстырылым. Интернет ресурстарын қолдану | | |
| **Алдыңғы білім** | | Волейбол ойынының техникасын меңгеру. | | |
|  | | **Диалог құруға арналған пайдалы тіркестер:** | | |
| Бүкіл топ үшін қай тапсырманы орындау ең қиын болды?  Көңіл-күй нашарлығын қандай белгілерден білеміз?  Оймен келетін ойындар және қозғалыс ойындары қандай қабілеттерді дамытады? | | |
|  | | **Талқылауға арналған сұрақтар:** | | |
|  | | * Қауіпсіздік ережесі * Ойынның дұрыс өтуін қадағалау   Дене тәрбиесінің денсаулыққа пайдасы | | |
|  | | **Не себепті .....деп ойлайсыз?**  Болейбол Ойынға допты қосу ойындары ақыл ойды арттыра ма ?  Ойын барысында қандай кедергілер болды ?  Дене тәрбесінің денсаулыққа пайдасы қандай?  Қандай ұлттық ойындардың түрлерін білесіңдер ? | | |
| **Жоспарланған уақыт** | | 90 минут | | |
|  | | | | |
| **Алдыңғы оқу** | | Тепе-теңдік дамыту | | |
| **Жоспар** | | | | |
| **Жоспарланған уақыт** | **Жоспарланған жаттығу түрлері** | | **Ресурстар** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың басы**  **15 минут** | \*Уақытты үнемді жоспарлау  \*Сәлемдесу  \*Спорттық киімдеріне назар аудару  \*Жаңа сабақты түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру  \*Баяу жігірістен қалыпты жүгіріске көшу  \*Арақашықтықты сақтау  \*Мұрынмен тыныс алу  \*Жүгірістегі жаттығулар  \*Дем басу, дем алу жаттығулары  \*Жалпы дамыту жаттығуларын орындау | | | Спорт зал |
| **Сабақтың ортасы**  **30-35 минут**  **Дескриптер**  **(Саралаушы)**  **40 минут** | Волейбол ойыны- еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті-жабдықтардың  өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етеді.  Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады. Волейбол олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол  командасы 1966 жылыдан бері сенімді ойын жолына көшкен. Волейбол  «volley» - қалқып  ұру,  «boll» -доп дегенді білдіреді. Ресми тіркелген күні 1895ж,оны ойлап тапқан У.Дж.Морган  (АҚШ). Алғашқы аты «Минтонет». Қазақстанда ең алғаш жарыс 1926 жылы Қызылордада өтті. Қазақ волейболы ХХ ғасырдың 60 жылдары жақсы дамыды. Бұл жерде спорт шебері,КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғапов есімін ерекше айтып өтуге болады  1.Спорттық ойын түрі  2 .Алаңда ойналады  3 .Екі  топтан  құралады  4..Доп пен тор қажет   5.Төреші керек  6. Ойыншы ережені білу керек  7.Спорттық киім киіп ойнау керек   Волейболдың  адам денсаулығына пайдасы  1.Денсаулықты жақсартады. 2.Өкпенің дұрыс тыныс алуына көмектеседі. 3.Бұлшық еттерді қатайтады. 4.Қимыл әрекетте тез ойлауға көмектеседі.5.Ми қызметін реттуге көмектеседі.  6.Мінез-құлықты реттеуге көмектеседі.  7.Топ мүшелерімен жақсы қарым қатынас орнатуға, психологиялық ахуал туғызуға көмектеседі.  Волейбол ойыны мен баскетбол ойынының айырмашылығы  А)Волейбол- екі топ алаңның екі жағында, өз бөлігінде ойнайды, ойыншылар орнын ауыстырып отырады, ойынға арналған тор алаңның ортасында жоғарға бекітіледі, әр топта 6 адам.  Б)Баскетбол –екі жақты ойын, ойыншылар  алаңда үнемі  қозғалыста  болады, 5-ойыншы болады,алаңның екі шетінде екі себет  тор болады  Ойынның әр элементтік қимылдарын айта отырып, жаттығудың түрлі тәсілдерін үйренуде интерактивті тақтаны қолданудың ерекшелігі зор. Спортшы әр жасаған қимылға көңіл бөле отырып, ол әдістердің орындалу тәртібін киномоторикалық әдіс арқылы естеріне сақтай алады. Өзім жетекшілік ететін қыздар волейбол секциясында ақпараттық-технологияны қолдану арқылы ойыншыларды теориялық және практикалық біліммен толық қамтамасыз етемін. Теориялық білім беру барысында волейбол ойынының әдіс – тәсілдеріне көптеп тоқталамыз. Ойынның әдіс-тәсілдерін әр ойыншы тереңінен түсініп, жіті меңгеруі керек.  Жас волейболшыларды кәсіби-педагогикалық дайындау технологиясы оның жеке басының кәсіби-педагогикалық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған іс-әрекеттердің, [операциялардың](https://melimde.com/zerthanali-jmis-4-v4.html), іс-шаралардың тұтас жиынтығы. Мұндай жеке тұлғаның қалыптасқандық деңгейін анықтау, үйрету мен шынықтырудың нақты нәтижелерін айқындайтын көрсеткіштер жүйесі деңгейінде қарастырылады. Бұл дайындықтың мәні ретті, педагогикалық шынайылықты тану үдерісінің қисынына сай, танымдылықты және тәжірибелік сабақтар арқылы жүзеге асып отырады. Оқытушы-бапкердің кәсіби-педагогикалық дайындық технологиясын түзу оның теориялық-әдістемелік негіздемесінің тікелей жалғасы болды.  **Спорттық ойын. Волейбол. Допты ойынға қосу түрлері.**Допты ойынға төменнен тура, бір бүйірден төменнен ойынға қосу түрлері бар. Волейбол ойыны допты ойынға қосу әдісімен басталады.Алаңның ортасын тор бөліп тұрады. Сыныпты екі топқа бөліп, арақашықтығы 6-7 м болатындай, қарама-қарсы тұрғызу. Өткен сабақты қайталап, еске түсіру. Допты екі қолмен көтеріп, қарсы тұрған әріптесіне беру. Допты еденге соғып беріп, жоғарыдан қабылдау.. допты екі қолмен көтеріп беру, допты төменнен қабылдау. Допты төменнен тура соғу кезінде қолдың жұмысына көп көңіл бөлген жөн. Соғу барысында сәл алға еікею, допты сол қолға ұстау. Оң қолды ілгері ұстап, допты көтеріп, астынан соғу. 1 - топ допты төменнен соғады.  2 – топ допты ұстап, еденмен домалатып кері береді. Осылай екі топ кезектесіп тапсырманы орындайды.  **Жүгірудің түрлері.**  1.Жай жүгіріспен жүру  2.Қол белде, оң және сол жақпен ауысып жүгіру.  3.Артпен жүгіру.  4.Тізені жоғары көтеріп жүгіру.  5.Өкшені көтеріп жүгіру.  6.Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру.  7.Аяқты артқа сермеп жүгіру.  8.Жылдамдыққа жүгіру. | | | Ысқырық, баскетбол добы сағат, уақыт өлшеуіш |
|  |  | | |  |
| **Сабақтың соңы**  **5 минут** | 1. Допты төбеге, содан соң әріптеске беру 2. Допты жерге соғып, оның астына шығып барып әріптеске беру 3. Алаңның бүйір сызықтарын жағалай отырып, допты екі адам болып бір-біріне беру. 4. Үш және төрт адам болып бір-біріне доп беру. 5. Колоннаға тұрып бір-біріне доп беріп, содан соң саптың артына барып тұр. 6. 5-ші жаттығудағыны, бірақ қарсы саптың соңына барып тұру. | | Смайликтер  https://ust.kz/materials/docx/image/2018/february/d12/1518424527_html_73d8fe3d42f2ef64.gif  Көніл-күй өте тамаша!!!!  Picture 10 | |
| **Қосымша ақпарат:** | |  |  | |
| Саралау- студентке мейлінше қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілетті студенттерге тапсырманы қалай түрлендіресіз? | |  | Пәнаралық байланыс АКТ-мен байланыс. | |
| Студенттердің ептілігін, шапшаңдығын дамыта отырып, ұлттық ойындарды насихаттау. Мадақтама арқылы студентті алға жетелеу, ынтасын арттыру, студенттің ұсынысын, үнін тыңдау. | | Денешынықтыру , Аудиожазба, видео материалдар, көрнекілік | |
| **Қорытынды бағалау:**  ❶ Болейбол..Допты ойынға қосу. кезіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтауды іс жүзінде көрсету арқылы жүзеге асыру  ❷ Әдіс тәсілдерді түрлендіру арқылы сабақта қолдану  Осы сабақтың барысында барлық студент немесе жекелеген студенттер жөнінде келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпарат білдім?  ❸ Болейбол..Допты ойынға қосу. Әдістерін дәріптеп келесі сабақта бұданда жоғары дәрежеде беруді жоспарлау | | | | |