**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** Волейбол. Волейболшылардың тұрысы. Допты астынан беру тәсілі. (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай
"01" Қазан, 2023жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   2 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға волейбол ойынының ережесімен таныстыру. Ептілікке, шапшаңдыққа, тез ойлауға және шешім шығаруға дағдыландыру.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1. Орын ауысу мен томеннен ойынға қосу тәсілін меңгеру.

       2.Ойын  тактикасын қалыптастыру.

       3. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; ойын алаңы, волейбол добы, сетка, ысқырық т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

Жүгіру жаттығулары:

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Волейболшының тұрысын орын ауыстыру.



Волейболшының тұрысымен допты астынан қабылдау кезіндегі қолдың және аяқтың қалпы.



Допты астынан беру.



1. Бір орында доппен жаттығу

Допты жоғары лақтырып, оңға – солға бұрылып астынан қабылдау.

Допты астынан қабылдауда алға артқа секіру.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар ойын тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып командалық жеңіске жетуге дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында допты қабылдау тәсілін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.

**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** - Жеңіл атлетика. Жүру және жүгіру жаттығулары.

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай
"01" Қазан, 2023жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   2 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға жүру және жүгіру жаттығулары мен танытыру.Жылдамдыққа, шыдамдылыққа,төзімділікке, икемділікке баулу. Салауаттылыққа дағдыландыру,тәрбиелеу.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1.Жүру,Жүгіру тактикасын қалыптастыру.

       2. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; Стадион немесе зал, ысқырық, секундомер, т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

Алаңды айнала жай жүгіру, бірте-бірте жылдамдықты қосу.

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

- Жұппен орындалатын жаттығулар.

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Жеңіл атлетикамен шұғылдану үшін алдымен мына ережелерді біліп алу керек. -қысқа қашықтыққа көп бала болып жүгіргенде әркім өз жолымен жүгіруге тиіс, әйтпесе олар жүгіріп келе жатқанда бір-бірімен соқтығысып қалуы мүмкін.

-алыс қашықтыққа баяу жүгіргенде өзгелермен сөйлесуге болмайды, себебі сөйлесіп жүріп уақыттан ұтылады.

-секіру жаттығуын орындамас бұрын секіріп жтүсчетін жерге гимнастикалық төсеніштің дұрыс төселуін, далада болса, шұңқырдағы құм немесе ағаш үгіндісінің дұрыс қопсытылғанын тексеріп алу керек.

 -секірудің кез келген түрін (ұзындыққа секіру, биіктікке секіру) орындауды өзіңнің бұрын секірген бала төсенішлтен немесе шұңқырдан толық шығып болған соң ғана бастау керек..

-спорт құралдарын немесе допты тек қана мұғалімнің көрсеткен жағына қарай лақтыру керек. Бұрын лақтырылған құралдарды жинап алу кезінде сол бағытқа қарай еш нәрсе лақтыруға болмайды.

Дұрыс әрі ұзақ жүгіру үшін кеудені сәл еңкейтіп, екі шынтақты бүгіп, аяқтың аттау қозғалысына қарай екі қолды кезекпен сермей жүгіру керек. Жүгіру кезінде саусақтарды бүгіп, басты сәл еңкейтіп ұстанған дұрыс. Шапшаң жүгіру үшін аяқты тез-тез қозғап, кең адымдап жүгіру керек. Шапшаң жүгіру ең алдымен адымды кең ашып жүгіруге байланысты болады. Адымды барынша кең ашып жүгірген адам жүгіріп өтуге тиісті қашықты белгіленген уақытта толық жүгіріп шығады. Адым кең ашылмаса, қанша ез жүгіргенмен, көрсетілген уақыт ішінде жүгіріп өте алмайды. Сондай-ақ жүгіруші адымын кең ашқанымен, тез аттап жүгірмесе, ол жоғары көрсеткішке жете алмайды. Демек, шапшаң жүгіру үшін әрі кең адымдап, әрі тез аттап жүгіру керек. Жүгіру жаттығулары. Жүгіру дұрыс меңгеру үшін соған дайындайтын арнаулы жаттығуларды орындар үйренген жөн. Арнаулы жаттығу түрлері мынадай. -ені 30 см ұзындығы 20 метр болатын екі сызықтың арасындағы жолдай шықпай жүгіруге дағдылану. -жылдамдықты біртіндеп арттыра отырып жүгіруге дағдылану. Жылдам жүгіруге ауысқанда табанды ижерге нық тіреп, серпіле жадвмдау керек екенін есте ұстау қажет. -тізені барынша жоғары көтере орташа екпінмен жүгіріп келе жатып, жылдам жүгіруге ауыса білуді үйрену. Тізені барынша жоғары көтеріп жүгіргенде ақтың ұшымен басу керек екенін ұмытпау қажет. -100 метрлік қашықтықтың әрбір 10-15 метрін орташа екпінмен жүгіруден жылдам жүгіруге ауыса отырып жүгіріп шығуға дағдылану. -жоғарғы сөрелік қалыптан 10-15 метр қашықтыққа жүгіруді үйрену.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар жүру,жүгіру тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып жылдам жүгіруге ,төзімділікке дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында жүру,жүгіру жаттығуларын қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.

**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** Фрисби спорты. Фрисбиді ұстау тәсілі. (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай
"01" Қазан, 2023жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   2 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға жаңа спорт түрі Фрисби ойынының ережесімен таныстыру. Ептілікке, шапшаңдыққа, тез ойлауға және шешім шығаруға дағдыландыру.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1. Орын ауысу мен пас алу және пас беру тәсілін меңгеру.

       2.Ойын  тактикасын қалыптастыру.

       3. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; ойын алаңы, Фрисби, ысқырық т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

Жүгіру жаттығулары:

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

 Алтимат фрисбидің техникасында әртүрді лақтыру және ұстау әдістері қолданылады.

**Негізгі ұстау әдісі**

тәрелке ұстау әдісі, Бір қолы ұстінде және екінші қолы десік астында ұстау әдісі.Диск әдісінің сол және оң жақ түрі, сәйкесінше, фрисбидің екі жағынан екі қолмен ұстау.

Фрисби белден жоғары келген жағдайда бас бармақ фрисбидің астына келіп, төрт саусақ үстінде тұрады, немесе солай ұстайды.ал фрисби белден төмен келгенде бас бармақ фрисбидің үстінде, төрт саусақ астында тұрып ұстау.

Алтимат фрисбидің ең маңызды қағидасы-ойын рухы. Қысқаша, "қарсыласты құрметтеу — бірінші кезекте". Мысалы, айырмашылығы, футболдан, алтимат фрисбидің моральдық ережелері қарсыласты қасақана бұзақылық пен мазақ етуге қатаң тыйым салынады.

 Мұндай мінез-құлық спорттық шеберліктің жоқтығының көрсеткіші болып табылады.

Сонымен қатар, алтиматта айыппұл ұғымы жоқ, өйткені ешкім ережелерді арнайы бұзбайды деп болжанады, сондықтан абайсызда бұзушылықтар үшін жеңіл жазалар бар.

Жоғарыда айтылғандай, алтиматта алаңдағы мінез-құлқына әр ойыншы өздері жауап береді.сондықтан ереже бұзушылықтарды бақылайтын судьялар жоқ.Сондықтан бұзушылықты жариялау жауапкершілігі зардап шеккен бәріне жүктеледі.

 Мысалы, ойыншылар жиі өздеріне фол жарйалайды, өйткені фрисбидің мақсаты кез-келген жағдайда жеңіске жету емес, ойын адал және көңілді өту үшін.

Мұның бәрі негізгі қағиданы — ойын рухын сақтаудың салдары

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар ойын тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып Фрисбиді қалай ұстау керектігіне дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында Фрисбиді ұстау тәсілін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.

**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** - Жеңіл атлетика. Жүру және жүгіру жаттығулары.

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай
"14" Қазан, 2023жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   2 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға жүру және жүгіру жаттығулары мен танытыру.Жылдамдыққа, шыдамдылыққа,төзімділікке, икемділікке баулу. Салауаттылыққа дағдыландыру,тәрбиелеу.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1.Жүру,Жүгіру тактикасын қалыптастыру.

       2. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; Стадион немесе зал, ысқырық, секундомер, т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

Алаңды айнала жай жүгіру, бірте-бірте жылдамдықты қосу.

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

- Жұппен орындалатын жаттығулар.

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Жеңіл атлетикамен шұғылдану үшін алдымен мына ережелерді біліп алу керек. -қысқа қашықтыққа көп бала болып жүгіргенде әркім өз жолымен жүгіруге тиіс, әйтпесе олар жүгіріп келе жатқанда бір-бірімен соқтығысып қалуы мүмкін.

-алыс қашықтыққа баяу жүгіргенде өзгелермен сөйлесуге болмайды, себебі сөйлесіп жүріп уақыттан ұтылады.

-секіру жаттығуын орындамас бұрын секіріп жтүсчетін жерге гимнастикалық төсеніштің дұрыс төселуін, далада болса, шұңқырдағы құм немесе ағаш үгіндісінің дұрыс қопсытылғанын тексеріп алу керек.

 -секірудің кез келген түрін (ұзындыққа секіру, биіктікке секіру) орындауды өзіңнің бұрын секірген бала төсенішлтен немесе шұңқырдан толық шығып болған соң ғана бастау керек..

-спорт құралдарын немесе допты тек қана мұғалімнің көрсеткен жағына қарай лақтыру керек. Бұрын лақтырылған құралдарды жинап алу кезінде сол бағытқа қарай еш нәрсе лақтыруға болмайды.

Дұрыс әрі ұзақ жүгіру үшін кеудені сәл еңкейтіп, екі шынтақты бүгіп, аяқтың аттау қозғалысына қарай екі қолды кезекпен сермей жүгіру керек. Жүгіру кезінде саусақтарды бүгіп, басты сәл еңкейтіп ұстанған дұрыс. Шапшаң жүгіру үшін аяқты тез-тез қозғап, кең адымдап жүгіру керек. Шапшаң жүгіру ең алдымен адымды кең ашып жүгіруге байланысты болады. Адымды барынша кең ашып жүгірген адам жүгіріп өтуге тиісті қашықты белгіленген уақытта толық жүгіріп шығады. Адым кең ашылмаса, қанша ез жүгіргенмен, көрсетілген уақыт ішінде жүгіріп өте алмайды. Сондай-ақ жүгіруші адымын кең ашқанымен, тез аттап жүгірмесе, ол жоғары көрсеткішке жете алмайды. Демек, шапшаң жүгіру үшін әрі кең адымдап, әрі тез аттап жүгіру керек. Жүгіру жаттығулары. Жүгіру дұрыс меңгеру үшін соған дайындайтын арнаулы жаттығуларды орындар үйренген жөн. Арнаулы жаттығу түрлері мынадай. -ені 30 см ұзындығы 20 метр болатын екі сызықтың арасындағы жолдай шықпай жүгіруге дағдылану. -жылдамдықты біртіндеп арттыра отырып жүгіруге дағдылану. Жылдам жүгіруге ауысқанда табанды ижерге нық тіреп, серпіле жадвмдау керек екенін есте ұстау қажет. -тізені барынша жоғары көтере орташа екпінмен жүгіріп келе жатып, жылдам жүгіруге ауыса білуді үйрену. Тізені барынша жоғары көтеріп жүгіргенде ақтың ұшымен басу керек екенін ұмытпау қажет. -100 метрлік қашықтықтың әрбір 10-15 метрін орташа екпінмен жүгіруден жылдам жүгіруге ауыса отырып жүгіріп шығуға дағдылану. -жоғарғы сөрелік қалыптан 10-15 метр қашықтыққа жүгіруді үйрену.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар жүру,жүгіру тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып жылдам жүгіруге ,төзңмдңлңкке дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында жүру,жүгіру жаттығуларын қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.