

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Волейболдың дамуына қысқаша шолу.Волейбол ойнау ережесі.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

« ____ » _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс **семестр** I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 26 сабақ

Тақырып: Волейболдың дамуына қысқаша шолу. Волейбол ойнау ережесі.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Волейбол ойнау кезінде техника қауіпсіздігін сақтау.

Білім алушы игере білу керек: Ойын кезінде ережені сақтау

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Фронтальды

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Волейболдың дамуына қысқаша шолу. Волейбол ойнау ережесі.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Дене шынықтыру және спорт тарихы.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
	Кіріспе- дайындық бөлімі:	20 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	15 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю	5-6 рет	

	2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.		
	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Негізгі бөлім Бір қатарға тұрғызу.	65 мин	
	Волейбол ^{III} (volleyball, volley — «қалқып ұру», ball — «доп»)) - <u>спорт</u> түрі, анығырақ айтқанда, командалық спорт түрі. Мұнда 2 команда тордың екі жағына бөлініп тұрып, әр команда өздеріне тиесілі арнайы алаңда ойнайды. Ойынның мақсаты - волейбол добын команда өкілдері өздерінің алаңдарына түсіріп алмау керек, керісінше, қарсылас команданың белгіленген алаңына түсіріп, ұпай алу қажет. Егер команда өкілдерінің біреуіне доп тиіп, ол доп аутқа кететін болса, қарсылас команда ұпай еншілейді. Сондықтан қарсыласты қателестіру арқылы ұпай алуға болады. Доп белгілі бір команданың алаңында болған кезде, ол командадан тек үш ойыншы ғана допты келесі жаққа асыруға көмек ете алады, яғни, үш реттен артық допқа қол тигізуге болмайды (блок қойған жағдайда ғана төртінші рет допты алаңда ұстауға болады). Волейболдың ережелерін бекітіп, басқа да волейболға қатысты маңызды істермен айналысатын басты кеңес - <u>Халықаралық волейбол федерациясы, FIVB</u> (ағыл.). Волейбол - комбинациялық спорт түрі. Волейбол алаңында әрбір спортшы маңызды рөл атқарады. Волейбол ойыншысы биіктікке секіру қабілеті жоғары, реакциясы мықты, командаластарымен еркін түсінесетін, физикалық әлеуетін соққы жасау кезінде орынды пайдаланатын ойыншы болғаны жөн. Волейбол ойнаушы адамдардың бұл ойынды ұнатуының басты себептері: салауатты өмір салтын ұнату, ережелерінің оңай болуы және волейбол ойнау үшін көп құралдың қажет болмауы. Волейболдың бірнеше түрі бар: <u>жағажай волейболы</u> , мини-волейбол, пионербол, саябақтағы (парктегі) волейбол (1998 жылы <u>Токиодағы FIVB</u> кеңесінде бекітілген).	5 мин	
	Қазақстанда алғашқы жарыс 1926 жылы <u>Қызылордада</u> ұйымдастырылды. <u>Қазақстан</u> волейболы 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамыған. Ол спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғаповтың есіміне тікелей байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 71 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды.	5 мин	

	<p>Қазақстанда тәрбиеленген Валерий Кравченко, Олег Антропов, Надежда Смолеева 1968 жылы Мексикада өткен 19-Олимпиялық ойындардың, 1969 жылы Жәнібек Саурамбаев Еуропаның чемпионы атанды. Мұндай табысқа 1988 жылы <u>Сеулдегі</u> 26-Олимпиялық ойындарда Ольга Кривошеева, Елена Чебукина, Татьяна Меньшовалар жетті. <u>Алматының</u> АДК әйелдер волейбол командасы 1984 жылы КСРО-ның чемпионы атанды. Волейболшылардың халықаралық одағы 1924 жылы құрылған; 1992 жылдан осы одаққа <u>Қазақстан Республикасының</u> Волейбол федерациясы мүше.</p>		
	Ойын ойнау ережесі.	30 мин	
	8. «Пионербол» ойынын ойнау. Ойын кезінде орын ауыстыруларды қайталау.	25 мин	
	<p>Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру</p>	5 мин	Жерден қолды бүгіп жазу

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Тұрыстар, орын ауыстыру техникасын үйрету.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

« ____ » _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс **семестр** I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 27 сабақ

Тақырып: Тұрыстар, орын ауыстыру техникасын үйрету.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Волейболшылардың тұрысы,орын ауыстыру

Білім алушы игере білу керек: Волеуболшылардың тұрысы орын ауыстыру.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Тұрыстар, орын ауыстыру техникасын үйрету.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	20 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	1 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда!1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	3 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	15мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау

	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	
	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
2	Негізгі бөлім	65мин	
	Волейболшының тұрысын көрсету, бірнеше рет қайталау	10 мин	Оқушылардан тәртіп талап ету.
	Алаңда орын ауыстыру әдісін көрсету	10 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6. «Пионербол» ойынын ойнау.Ойын кезінде орын ауыстыруларды қайталау.	8 мин	
	7.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара 7 минуттан волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	27мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Секіртпемен секіру

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты жоғарыдан беру техникасын үйрету.Тұрыстар орын ауыстыру техникасын жетілдіру.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

«____» _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс семестр I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 28сабақ

Тақырып: Допты жоғарыдан беру техникасын үйрету.Тұрыстар орын ауыстыру техникасын жетілдіру.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты жоғарыдан беру техникасының орындалуын

Білім алушы игере білу керек: Допты жоғарыдан екіқолмен беру техникасын орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Тәжірибе

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты жоғарыдан беру техникасын үйрету.Тұрыстар орын ауыстыру техникасын жетілдіру.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық:: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология,физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	20 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	1 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	3мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	15 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкею 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	

	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
2	Негізгі бөлім	65 мин	
	Волейболшының тұрысын көрсету, бірнеше рет қайталау	5 мин	Оқушылардан тәртіп талап ету.
	Алаңда орын ауыстыруды қайталау	5 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6. Топтарды допты ойынға қосу алаңына қарама-қарсы қойып,допты жоғарыдан- төменен ойынға қосуды қайталау.	15 мин	
	9.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара 7 минуттан волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	30мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Жерге екі қолмен тіреліп,қолдарды бүгіп жазу

**КМҚК «Семей қаласының Д.Қалматаев атындағы мемлекеттік
медицина колледжі»**

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты төменнен беру техникасын үйрету.Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

«_____» _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс **семестр** I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 29сабақ

Тақырып: Допты төменнен беру техникасын үйрету. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты төменнен ойынға қосу техникасының орындалуын.

Білім алушы игере білу керек: Допты жоғарыдан төменнен ойынға қосуды орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты төменнен беру техникасын үйрету. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	25 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда!1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	17 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау

	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю, сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып, сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	
	8.Б.Ж.- аяқ бірге, қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп, аяқтың арасын ашып, қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс. Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек.
	Ырғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	60 мин	
	Допты ойынға қосу туралы айтып өту, бірнеше рет қайталау	5 мин	Оқушылардан тәртіп талап ету.
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1. Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2. Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3. Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4. Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6. Топтарды допты ойынға қосу алаңына қарама-қарсы қойып, допты жоғарыдан- төменнен ойынға қосуды қайталау.	5 мин	
	7. Ойынға қосылған допты қабылдау	5 мин	
	8. «Эстафета» 5x10 қайталап жүгіру әдісі бойынша ойын ойнау.	8 мин	
	9. Топты бір қатарға сапқа тұрғызып, 3 командаға бөлу. 3 команда өзара 7 минуттан волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды. бірінші 1 мен 2, жеңген	27мин	

	команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады. Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.		
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Жерге қолды тіреп қолдарды бүгіп жазу.

**КМҚК «Семей қаласының Д.Қалматаев атындағы мемлекеттік
медицина колледжі»**

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты төмендете түзу беру техникасын үйрету. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

«____» _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс семестр I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 30сабак

Тақырып: Допты төмендете түзу беру техникасын үйрету. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты екіқолмен төменнен ойынға қосу техникасының орындалуын.

Білім алушы игере білу керек: Допты төменнен екіқолмен қабылдауды орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік ісі»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты төмендете түзу беру техникасын үйрету. Допты жоғарыдан беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	25 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда!1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	17 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау

	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю, сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып, сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	
	8.Б.Ж.- аяқ бірге, қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп, аяқтың арасын ашып, қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс. Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек.
	Ырғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	60 мин	
	Допты ойынға қосу туралы айтып өту, бірнеше рет қайталау	5 мин	Оқушылардан тәртіп талап ету.
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1. Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2. Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3. Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4. Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6. Топтарды допты ойынға қосу алаңына қарама-қарсы қойып, допты жоғарыдан- төменнен ойынға қосуды қайталау.	5 мин	
	7. Ойынға қосылған допты қабылдау	5 мин	
	8. «Эстафета» 5x10 қайталап жүгіру әдісі бойынша ойын ойнау.	8 мин	
	9. Топты бір қатарға сапқа тұрғызып, 3 командаға бөлу. 3 команда өзара 7 минуттан волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды. бірінші 1 мен 2, жеңген	27мин	

	команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады. Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.		
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Жерге қолды тіреп қолдарды бүгіп жазу.

**КМҚК «Семей қаласының Д.Қалматаев атындағы мемлекеттік
медицина колледжі»**

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты беру және қабылдау техникасын үйрету. Допты төменнен ойынға қосу.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

«_____» _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс **I курс** **семестр I**

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 31 сабақ

Тақырып: Допты беру және қабылдау техникасын үйрету. Допты төменнен ойынға қосу.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты жоғарыдан төменнен қабылдау техникасының орындалуын.

Білім алушы игере білу керек: Допты төменнен екіқолмен қабылдауды орындау, үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ. Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу», Өскемен., 2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты беру және қабылдау техникасын үйрету. Допты төменнен ойынға қосу.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	25 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	17 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	

	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс.Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек
	Ырғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	60 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6.Допты тордан асыра ойынға қосу. Төменнен –төменнен түзу соғу жаттығуын жасау Ойынға қосылған допты қабылдау	5мин	
	7. Допты лақтырып, өзі лақтырған допты соғу	5 мин	
	8. Тордың бойында көтерілген допты соғу кезекпен Жоғарыдан түзу соғу жаттығуын жасау	5 мин	
	9.Тосқауыл қоюды қайталау.	5 мин	
	10. Тордың екі жағынан (2.,4) допты 3-ші ойыншыға жеткізу,3-ші ойыншы допты шабуылдауға көтеріп береді, көтерілген допты шабуылдай соғу.	10 мин	
	11.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	20мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Секіру жаттығулары

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты мақсатты беру техникасын үйрету.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

« ____ » _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс **I курс** **семестр I**

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 32сабақ

Тақырып: Допты мақсатты беру техникасын үйрету.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты жоғарыдан төменнен қабылдау техникасының орындалуын.

Білім алушы игере білу керек: Допты төменнен екіқолмен қабылдауды орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты мақсатты беру техникасын үйрету.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	25 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	17 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау
	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю	5-6 рет	

	2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.		
	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс.Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек.
	Ырғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	60 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6.Допты тордан асыра ойынға қосу. Төменнен –төменнен түзу соғу жаттығуын жасау Ойынға қосылған допты қабылдау	5мин	
	7. Допты лақтырып, өзі лақтырған допты соғу	5 мин	
	8. Тордың бойында көтерілген допты соғу кезекпен Жоғарыдан түзу соғу жаттығуын жасау	5 мин	
	9.Тосқауыл қоюды қайталау.	5 мин	
	10. Тордың екі жағынан (2.,4) допты 3-ші ойыншыға жеткізу,3-ші ойыншы допты шабуылдауға көтеріп береді, көтерілген допты шабуылдай соғу.	10 мин	
	11.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	20мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Секіру жаттығулары

**КМҚК «Семей қаласының Д.Қалматаев атындағы мемлекеттік
медицина колледжі»**

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Допты мақсатты беру техникасын жетілдіру.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

« ____ » _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс I курс **семестр** I

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 33сабак

Тақырып: Допты мақсатты беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың түрі: Теория

Сабақтың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты жоғарыдан төменнен қабылдау техникасының орындалуын.

Білім алушы игере білу керек: Допты төменнен екіқолмен қабылдауды орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000 «Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Допты мақсатты беру техникасын жетілдіру.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	25 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	2 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	5 мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	17 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантаю,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантаю	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау

	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	
	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс.Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек.
	Бірғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	60 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6.Допты тордан асыра ойынға қосу. Төменнен –төменнен түзу соғу жаттығуын жасау Ойынға қосылған допты қабылдау	5мин	
	7. Допты лақтырып, өзі лақтырған допты соғу	5 мин	
	8. Тордың бойында көтерілген допты соғу кезекпен Жоғарыдан түзу соғу жаттығуын жасау	5 мин	
	9.Тосқауыл қоюды қайталау.	5 мин	
	10. Тордың екі жағынан (2.,4) допты 3-ші ойыншыға жеткізу,3-ші ойыншы допты шабуылдауға көтеріп береді, көтерілген допты шабуылдай соғу.	10 мин	
	11.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	20мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Секіру жаттығулары

**КМҚК «Семей қаласының Д.Қалматаев атындағы мемлекеттік
медицина колледжі»**

Оқу-әдістемелік кешен

Пән: Дене шынықтыру

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Тақырып: Оқу-үйрену ойыны.

Оқытушы: Канапиянова А.Ж.

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама № _____

« ____ » _____ 20__ ж.

ӘБК төрайымы _____

Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Мамандық: 0302000«Медбикелік іс»

Біліктілік: 0302033«Жалпы практикадағы медбике»

Пән: Дене шынықтыру

Курс **I курс** **семестр I**

Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны:

Теория: 2 сағат

№ 34сабак

Тақырып: Оқу-үйрену ойыны.

Сабактың түрі: Теория

Сабактың типі: Аралас

Сағат саны: 2

Сабактың өтетін орны:Спорт зал

Білім алушы білу керек: Допты жоғарыдан төменнен серіктесіне жеткізіп беру.

Білім алушы игере білу керек: Допты төменнен екіқолмен қабылдауды орындау,үйренген әдістерді ойын кезінде бекіту.

Оқытушыға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Е.Қ.Уанбаев «Мектептегі дене тәрбиесін бақылау, жоспарлау және еспеке алу»,Өскемен.,2006 жыл

Білім алушыларға арналған әдебиеттер: Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», М., 1989г.

Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Мамандық: 0302000 «Медбикелік іс»

Сабақтың типі: Аралас

Өткізу әдісі: Топпен жұмыс жасау

Сағат саны: 2

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сабақтың тақырыбы: Оқу-үйрену ойыны.

Сабақтың мақсаты: Бұрын үйренген жаттығуларды одан әрі дамыту.

Сабақтың міндеттері:

Білімділік: Доппен жұмыс жасау әдістерін дамыту.

Дамытушылық: Физикалық қабілетін дамыту: жылдамдылық, шыдамдылық, ептілік.

Тәрбиелік: Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Сабақтың жабдықтары: Волейбол доптары, ысқырауық.

Пәнаралық байланыс: Физиология, физика.

Пәнішілік байланыс: Спорт ойындары

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе- дайындық бөлімі:	20 мин	
	Сапқа тұрғызу Рапорт қабылдау, сәлемдесу, түгендеу Сабақ тақырыбын түсіндіру	1 мин	Оқушылардың сапта тыныш тұруын қадағалау. Қысқа,анық, түсінікті етіп жеткізу.
	Сапқа тұр! Сап түзел, тік тұр! Сапта бір орнында бұрылу жаттығулары. а)оңға , ә)солға, б)шұғыл бұрыл, в)секіріп бұрылу.	1 мин.	Арқа түзу болуы керек. Саптағы жаттығуларды толық орындауларын қадағалау.
	Жүру, жүгіру жаттығулары: Бастауыштың артынан алға бас. Жүрістің түрлері а) жеңіл жүріс ә) спорттық жүріс б) аяқтың ұшымен, өкшесімен жүру в) аяқтың іш және сырт жағымен жүру Спорттық жүріспен жүр! Жеңіл жүгір! Жүгіруді аяқта! 1-4 қолды жоғары көтеріп ауа жұтамыз 5-8 қолды төмен түсіріп жұтқан ауаны шығарамыз Терең демалу. Бастаушы адам орында адымда! 1-2 Топ солға бұрыл 1-2 1,2,3-ге санал! 1-ші орында,2-ші екі адым,3-ші төрт адым алға бас!	3мин	Саптан шықпай жүруін қадағалау. Жаттығуды толық жасауын қадағалау, оқушылардың назарын аудару Бірқалыпты жүгіру.
	Жалпы дене жаттығулары, арнайы жаттығулар	15 мин	Барлық дене бұлшық еттеріне
	1.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде , қол белде 1-4 басты оңға айналдыр,5-6 солға айналдыр	5-6 рет	Жаттығуды толық орындау
	2.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, қол иықта 1-2 қолды алдыға айналдырамыз 3-4 артқа айналдырамыз	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	3.Б.Ж.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда,солқол төменде. 1-2 қолдарды артқа сермеу 3-4 қолдарды орынын ауыстыру,1-2 қайталау	5-6 рет	Қолдарды түзу ұстау
	4. Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол бүгілген кеуде тұсында 1-2 қолды артқа бүгіп керу 3-4 қолды жазып керу	5-6 рет	Қолды иық деңгейінде ұстау
	5.Б.Ж.- аяқты иық деңгейінен алшақ ұстап, қолды жанға керіп, алға еңкейу 1- кеудені оңға бұру 2- кеудені солға бұру	5-6 рет	Кеудені алма кезек бұрып, жаттығуды жылдам орындау
	6.Б.Ж.-аяқ иық деңгейінде, қол белде 1-2 оңжаққа жантау,сол қол жоғарыда 3-4 қолды ауыстырып,сол жаққа жантау	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау

	7.Б.Ж.- негізгі тұрыс 1- қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю 2-қолды төмен түсіріп алға еңкею 3- қолды алға ұстап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	
	8.Б.Ж.- аяқ бірге,қол белде 1- оң аяқпен оң жаққа кең аттап отыру 2-Б.Ж. 3-сол аяқпен сол жаққа кең аттап отыру 4-Б.Ж.	5-6 рет	Кеудені түзу ұстау, аттаған кезде мейлінше үлкен аттап Аяқтарды созу
	9.Б.Ж.-негізгі тұрыс. 1-орыннан секіріп,аяқтың арасын ашып,қолды жоғары көтеру 2-Б.Ж.	5-6 рет	Орыннан секіргенде биік секіріп аяқтың ұшынан көтерілу
	10.Б.Ж. –н.т Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары	5-6 рет	
	Арнайы жүгіру жаттығулары:		
	Аяқты артқа сермеп жүгіру;	2x10	Тізені жоғары көтерген кезде, дене түзу болуы тиіс.Арақашықтық екі адым болуы керек.
	Өкшені артқа лақтырып жүгіру	2x10	Өкшені артқа түзу лақтыру
	Тізені бүкпей аяқты алға сермеп жүгіру;	2x10	Қол белде болуы керек.
	Бірғып секіріп жүгіру	2x10	
	Жылдамдықты арттыра жүгіру Оқушыларды сапқа бір қатарға сапқа тұрғызу	2x10	
2	Негізгі бөлім	65 мин	
	Оқушыларды екі топқа бөліп 1.Допты желкеден беру	2мин	Допты тек қана жұптасына беру
	2.Допты жерге соғып беру	2 мин	
	3.Допты жоғарыдан беру, қабылдау	2 мин	
	4.Допты төменнен беру, қабылдау	2 мин	
	5. Допты жоғарыдан беру, төменнен қабылдау	2 мин	
	6.Допты тордан асыра ойынға қосу. Төменнен –төменнен түзу соғу жаттығуын жасау Ойынға қосылған допты қабылдау	5мин	
	7. Допты лақтырып, өзі лақтырған допты соғу	5 мин	
	8. Тордың бойында көтерілген допты соғу кезекпен Жоғарыдан түзу соғу жаттығуын жасау	5 мин	
	9.Тосқауыл қоюды қайталау.	5 мин	
	10. Тордың екі жағынан (2.,4) допты 3-ші ойыншыға жеткізу,3-ші ойыншы допты шабуылдауға көтеріп береді, көтерілген допты шабуылдай соғу.	10 мин	
	11.Топты бір қатарға сапқа тұрғызып,3 командаға бөлу. 3 команда өзара волейбол ережесі бойынша ойын ойнайды.бірінші 1 мен 2, жеңген команда алаңда қалып келесі командамен ойынды жалғастырады.Жеңілген команда гимнастикалық орындықта пресс жасайды.	25мин	
3	Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау. Білім алушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру	5 мин	Секіру жаттығулары