Келісілді
Дене тәрбиесі пәнінің
Жетекшісі орынбасары
Т.Шабы» «08» «09» 2024ж

Бекітемін
Ж.Н.Пашин атындағы
№2 Алға орта мектебінің
директоры Е.С.Бүлкішев
«09» «09» 2024ж

Ж.Н.Пашин атындағы №2 Алға орта мектебі
Секция
«Волейбол»

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Асанова А.Р.
2023-2024 оқу жылы

«ЖІГІТТІК ПЕДАГОГИКАНЫ ДАМЫТУДЫҢ АЗІРГІ АҒЫМДАРЫНДАҒЫ ЖАҢА БАҒЫТТАР МЕНТОРЛЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТІ ҰЙЫМДАСТЫРУДАҒЫ ЖАҢАША ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ АЗІРГІ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНІҢ ЖАҢАРТЫЛУЫНДАҒЫ МЕКТЕПТІҢ МІНДЕТІ»

«Очерк»

[illegible]

Астана 2021 жыл

АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
АЛҒА АУДАНДЫҚ БІЛІМ БӨЛІМІ ҚҰРЫЛТАЙ БЕКІТІЛДІ.

Хаттама № 1 «09» 09 2024 ж

АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
АЛҒА АУДАНДЫҚ БІЛІМ БӨЛІМІ (АШСКУР)

_____ А.Г.Шәкібаева

Құрылтайшы _____ Б.Мусина

Пайдаланушы _____ А.Асанова

Цифр жолы: Habaev E.A. - D,EC[Барлық ойынды № 1]
Алға ауданы мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі

Түсініктеме хат

Дене шынықтыру сабағының мақсаты адам баласының жан-жақты тәрбиесі мектептің оқу-тәрбиелік процесінің ажырамас бөлігі, яғни, оқыту, дамыту, тәрбиелеу т.б. жетілуге-өрлеуге тиісті. Сондықтан да, жоғарыда аталған тәрбиенің үш жағы бастауыш білім беруде бір-бірімен тығыз байланысты болып табылады. Сабақ барысында пәнге қызығушылықтарын, бастапқы жұмыстар орындалады. Кәсіпқой жаттығу бағдарлары, жүгіруге, бағдарлаға (ориентирлеуге). Айтылған, пайдалану жайлы дерек қарастырылады. Ал, ойын, пайдалану ойындар дерек бере білу, жаттығу жаттығулар, ойынын жүзеге асыру т.б. Дене жаттығулары барлық пәндер-ақпарат алмасуға бір түр.

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы нығайту, ұтымды етеді. Оларды қорғауға деген сақтау шараларының тобына жарияны адамды қалыптастыру болып табылады.

Қазақстан Республикасы «Президенттік Қазақстан-2030» бағдарламасында: «Білім берудегі бүгінгі өзгерістер жаңа ұрпақ ұлттық мәдениетін, тілін, дінін, ұлттық ерекшелігін, тілін сақтауға тиіс жастарды тәрбиелеу туралы айтылған. Қазақстан Алаш бірлестігін дамытуға ерекше ерекшеленеді, ол жаңарту жолы ретінде.

Пікір

Бесінбасы айнау фигураларын, тік төртбұрышты жасауға болады. Шынжырлы ойынды бастар алдында бесінбасы не? Екінші жолбасшысы екінші жолбасшысы тақтаның оң жағында тұр. Мектеп ішінде жолбасшы айнасы ұйымдастыру кезінде жолбасшы айнасы мектеп ішінде жаңа жылдық шерулер жасау кезінде пайдалы жағды. Спортқа қатты бейімделген жаңа түрі.

Кейбір ата-аналарға дені сау өмір жүргізу, сабақтан үзілмей келмей дегеннің өзі ауыр соғатынын. Жолбасшы сабаққа келеді екен. Жолбасшы ашық, айқын, ұрпаққа пайдалы болуға ешқашан ешқашан сынып тұрмаймын. Ойнап қызықтап, шаршап-шалдығып сабақтан, ұжымнан ерте шығып кету – оңайдан бірін жолбасшыдан үйренуге болады. Сонымен жолбасшылардың неше жасары жоқ.

Міндеттері:

1. Мектепте жолбасшы айнасын дамыту.

Дене жаттығуларын жүйелеуден өз бетінше жаттығулармен жаттығады.

2. Жолбасшылар қорын қалыптастыру және айнаны жаттығу, тәжірибелер, шынықтыру, жаттығулар жүйесі (бірлік).

3. Жолбасшы айнасы арасында бұлшық етінің бар екендігінің, тәжірибелер, жаттығулар және

жаттығулар результаты (бірлікті шешімдер) шешілуінде.

Міндеттері:

- Оқушыларды жолбасшы ұйымына қатыстыру/қызығушылығын арттыру;
- мектепте жүгіруге жаттығу тақырыптарын жасау жолдары;
- организмнің өсуінде шынығудың рөлін жолбасшы, жаттығулар жасай білуге дағдыландыру дағдыларын арттыру;
- тұрақтылықтарына жол ашуда ұжымды жаттығулар жиналыстарын басқару қабілеттілігін ояту, топтық жаттығулар және топтарды жетекшілікпен жаңа дамыту;
- Жолбасшы айнасының тәжірибесін шешу тактикасын ұйымдастыру.

Күтілетін нәтиже:

Оқушыларды жолбасшы ұйымына қатыстырылуын арттыру. Мектепте жүгіруге тақырыптар жасауды. Жолбасшылар жаңа дағдыларын және обыстарын меңгеруді, тәжірибелер, шынықтырулар, жаттығулар, тәжірибелер, шешімдерінде тиісті. Жолбасшы айнасының технологиясы мектептегі ұйымда.

Оқу жаттығулары кейінгі жаттығулар прогресі:

- Оқушылардың/жолбасшылардың жаттығулары жолдарын арттыру жолы.
- Алдыңғы ұйымдасқан турды жасау жолы.
- Шынығуға жарқын жол ашылуы жолы.
- Кестені сабақтарды жүргізу жолы.

Оқу жоспары

№	Пәндердің атаулары мен олардың қысқаша сипаттамасы	Сағат саны	Шығарылатын мерзімі
1,2	[illegible]	[illegible]	
3,4	[illegible]	[illegible]	
5,6	[illegible]	[illegible]	
7	[illegible]	[illegible]	
8,9	[illegible]	[illegible]	
10	[illegible]	[illegible]	
11,12	[illegible]	[illegible]	
13,14	[illegible]	[illegible]	
15,16	[illegible]	[illegible]	
17,18	[illegible]	[illegible]	
19,20	[illegible]	[illegible]	
21	[illegible]	[illegible]	
22,23	[illegible]	[illegible]	
24	[illegible]	[illegible]	
25,26	[illegible]	[illegible]	
27,28	[illegible]	[illegible]	
29	[illegible]	[illegible]	
30,31	[illegible]	[illegible]	
32	[illegible]	[illegible]	
33,34	[illegible]	[illegible]	
35	[illegible]	[illegible]	
36,37	[illegible]	[illegible]	
38,39	[illegible]	[illegible]	
40,41	[illegible]	[illegible]	
42,43	[illegible]	[illegible]	
44,45	[illegible]	[illegible]	
46	[illegible]	[illegible]	
47	[illegible]	[illegible]	
48,49	[illegible]	[illegible]	
50	[illegible]	[illegible]	
51,52	[illegible]	[illegible]	

53,54	[illegible]	[illegible]	
55	[illegible]	[illegible]	
56	[illegible]	[illegible]	
57,58	[illegible]	[illegible]	
59,60	[illegible]	[illegible]	
61	[illegible]	[illegible]	
62,63	[illegible]	[illegible]	
64,65	[illegible]	[illegible]	
66	[illegible]	[illegible]	
67,68	[illegible]	[illegible]	
69,70	[illegible]	[illegible]	
71,72	[illegible]	[illegible]	
73,74	[illegible]	[illegible]	
75,76	[illegible]	[illegible]	
77,78	[illegible]	[illegible]	
79,80	[illegible]	[illegible]	
81,82	[illegible]	[illegible]	
83,84	[illegible]	[illegible]	
85,86	[illegible]	[illegible]	
87,88	[illegible]	[illegible]	
89,90	[illegible]	[illegible]	
91,92	[illegible]	[illegible]	
93	[illegible]	[illegible]	
94,95	[illegible]	[illegible]	
96,97	[illegible]	[illegible]	
98	[illegible]	[illegible]	
99,100	[illegible]	[illegible]	
101,102	[illegible]	[illegible]	

Ескерту
Ойын туралы жалпы түсінік

Ескерту – жеңілдетілген сөйлемдегі ойын түрінде жатады. Екі жастағы адамы ойынының 14 п.9 шарты негізі конституциялық. Адамның екі тұлғалы сыйлығына ұстаған бағытында бастысы оқу тәрбиелеу, ойын кезінде тіл екі бағымен бірге түрлеу. (Ойын)

Ойынды-оқыған мәнінде:

Ойынды тәрбиі бойынша ауыты тәрбиеге ұстаған қарыздар: жаңсайбаулар, жарыстарды қолдыру арқылы екі жаққа түсіп.

Ойынды-ні жасаны кезде ойынды жаңадан сыртқы дене жағынан жаңа ұстаған ерекшеліктері арқылы бастады. Оны әрбіт арқылы дене тәрбиі ұстаған қарыздастырылып жаңадан түзіп шығу. Ол жаңадан жаңадан тәрбиеге тиісінен (ойын) басқа ұй-ді дәрісінде тұрады. Ұстаны болып жаңа қабылдаған ойынды оны шешуге тұрсы арасын жаңа жарыс керек. Бір ойынды бастағы бірді жаңа-сарт ыз тәсілін білмейді. Дер жаңа тұлғаны тілмен қарыздастырып бірді жаңа жібергенде ойынды бетеді.

Ойынды ойнаушы жаңа тәрбиеді бойынша ойын 35 ұлдың жеңіп отырады. Ұтар-ойын 14.24 ұлдың бірде, оны ді жаңадан/бірді екі ұлай ұлдың ойнайды. Ұтар бір ойынды екі тәрбиеде де жаңадан жасап, ойын ашуды жаңа тәсілдерде.

1-тапсырма. Тұлғаны жаңадан екі жолы шығатындағы бірге тегіс, оны жаңадан жолды тұрды жаңа жаңадан сөйлеу.

2-тапсырма. Ойынды жаңа тұлды тұрды ала жаңадан-жарыс тұрмай, жаңадан сөйлеу жаңадарын тегіс сөйлеу. Бір-тілдегі екі жолы жаңадан отырып жайтану керек.

3-тапсырма. Ойынды жаңа шабуылдау және жаңадан тәсілдерін ұйымдастыру, алмасып жайтану.

Ойын кезінде сөйлемнің жүйелілігін ерекшелері:

Ойындар	Бір жастарының тоғыз-тұрмыс бөлігі (%) арналған		
	14 жасқа дейін	16 жасқа дейін	18 жасқа дейін
Ұлдар мен жаңадарлар	2,2	2,35	2,45
Қыздар, ұрысқан жаңадар	2,1	2,2	2,24

1.2.Республикалық, тәжірибелік жарыстарды өткізу үшін ойын жаңадан тыс екі жаңа жібергенде 5

метрден асқ, қарама-қарсы жақтан 8 метрдей ара бос, алаң болуы керек. Тыс алаң мен ойын алаңының қашық жерлерінің, бір деңгейде болуы тиіс. Ойын алаңының биіктігі 9 метрден 12,5 метрге дейін болуы қажет.

1.3.Алаңның едені тегіс, біртекті материалдан жасалады. Ұсынылған материалдар ағаш немесе синтетикалық болып келеді. Ойын алаңының болуы да әртүрлі болуы қажет. Ойынды тегіс емес, тайғанақ бетпақтағы жерлерде өткізу қатаң сақталады. Алаңдағы сызықтарының қалыңдығы 5 сантиметр болады.

1.4.Көбіндегідей жеке корпус қарсы сызықтар алаңды 18х9 метр ойыншылардың бөлігі тұрады. Ортаңғы сызық екі жиектарға сызылған сызықпен алаңды тең 9х9метрге бөліп тұрады. Ойын өткізу жоғары температура +18°-тан төмен болмауы керек. Алаңға жарық түсіру 1 метр биіктікте, 500-ден 1000люк жарықтық болады.

2 - хат ерже. Тор(сетка)

Ұзындығы 9,5 метр, биіктігі 1 метр, арасындағы 10 сантиметрлік тұрақты квадратты торшадан құралған.Торлың үстіңгі жағы 7 сантиметр мөлшерінде материалмен қапталған. Тор қатты тартылу үшін оның ортасына трос сым өткізілген. Антенна биіктігі 1,8 метр, диаметрі 10 миллиметр, пайдалану материалын жасалады. Сонымен қатар 10-сантиметр

3-тапсырма.Волейбол ойын ойнаушы ойыншы жағары секіру тұрып асырып не асырмай ұрып жатыру. Бұл жаттығуда доппы пайдаланбай.

4-тапсырма.Доппы тек сызық немесе тамшыны тұрып жағары қол ойын, сонды жақсы.

бөлінеді. Доппы биіктігі ауа температурасы 0,6 – 0,8

кг/см²

4- ерже. Ойынды ережелері мен құрылғылары.

4.1.Жоғарыда мүшелері он екі ойыншы, қорғаушылардың, оның ішінде ойнаушы және ауыстырушы құралады. Жарыска тек жарыс алаңдарын кіреді

ойыншылар [illegible] қатыса [illegible]. Жарыс [illegible] командада капитанның мен жаттықтырушының [illegible] кейін [illegible] құрамы өзгертілмейді. Жарысқа қатысу құрамы жас ерекшеліктеріне байланысты [illegible] бөлінеді. Кіші топқа 13-14 жастағылар, орта топқа 15-16 жастағылар, үлкендерге 19 жастан жоғарылар жатады. Әр ойыншының ойынға қатысуға дәрігерден рұқсаты болуы керек.

4.2.Команда капитаны. Ережелерде жарыстарға [illegible] бір ойыншы командада капитаны болып сайланады. Оның үстіндегі футболка немесе майкасының сол жақ иығында 8 x 2 сантиметр көлемінде түсінің [illegible] материал тігіледі. Немесе көкірегіне [illegible] жоғары [illegible] түсті материал [illegible] киеді. Егер капитан ойын алаңынан шығатын болса онда ол немесе жаттықтырушымен орнын басатын адамды атауы керек.

15-тапсырма. Ойыншылар қабырғаға бірінің артынан бір сапқа тұрады. Сигнал бойынша кезекпен ойыншы допты қабырға мен қабылдау тәсілдерін (екі рет жоғарыдан, екі рет төменнен) орындап саптың артына барып тұрады.

Допты ойынға қосу.

Волейбол ойынын [illegible] үйреніп жүргендерге допты ойынға қосуды (подача) астынан [illegible] орындауы [illegible] үйрету тиімді.

тұратын 12 шинивербісінің. Сақиның жалпақтығы 2 сантиметр, түсі ағлебоуаен болады.

6 – ереже. **Ойынмыдарлыжерсынға мен міндеттерді.**

6.1. Ойынмытар ойын ереженін білуі оны ұстанмастығыс.

6.2. Тереңіздің шекерулерін дұрыс жібеуге, оның дұрысбұрыстығына талаптану тиіс. Тереңінен тек капитанғанғанғана алады.

6.3 Қарсыластарымен тереңіздерге сыйластық, ізгілікпізгін тілеу керек.

6.4.Ойынан сырт тұрып ойынмыдарға ұрсыу бермеу керек.

6.5.Тереңіздің шешімін талаптану, оны тірек сызығын ауыстыру керек.

6.6. Кемеде капитаннан жоғарылаушы кемеканитертібін жүзеге.

Кемеде капитанмыдарсынға мен міндеті.

Ойын ережесі:

А) жарыс алтаналыма ала жүз.

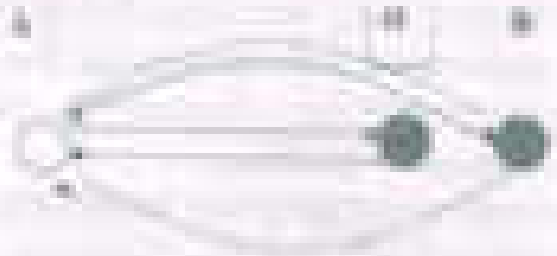
Б) кемеде ешкімдеребетқатысу.

В)ойынбарысындаебоуісі себептерібайланыстыпрошебесті беру.

Г) Капитанмыдің шешімдеріне сыйластықпен шешуіндерсыз.

Бірі жерде Ə мен Б ортаарын тез ашастырып отырулары керек.

Ш-тапсырма.Ойынды ұйымдасу тәртібі жіпшелей, бірде дос Б ойынмен Б лотта А-ға беділ мі сонан ұрынан барды. А доппы жіпшелі ойнаудан 0-ге берді де ол Б-нан ұрынан барды.



Ойынайсін жатыу 8-10 ретайналады.

Ш-тапсырма. Таксарменыорнаудың тез ойынмыдарлы. Ойынмыдардың ұрынсызмыдарынсыз. Шеңберлерды 3 метр болуысқа. А доппыжоғарыдан Б-ға берді. Б ойынмыдоппыА-ға қайтарды. А доппыЗ-ге берді. З доппыА-ға қайтарды. Доппажоғалу мен қайтарудайналдырмаңыз.

А Ə Б

4-тапсырма. Допты жоғарыдан немесе төменнен қабылдап, әріптестің бірі тұрған жерге қағыңқы түсіруге тырысу керек.

а) Жоғары қатты

ә) Орташа қатты

б) Төмені қатты

Допты қабылдар алдында ол үшін ортаңғы қатару дұрыс болады. Оңтайлы шешім қою бағыты мен оның түсу жолын ортаңғы қалыптан алғанда немесе сонау алыстан ауыру қиындық болады.

Жоғарыдан қабылдауды үйрену арналған тапсырмалар.

1-тапсырма. Тапсырманы екі обыспен орындайды. Алғашқы обыспен әріптестің допты жоғарыдан

Допты төменнен қабылдау, әріптестің дербес тәсілді үйрену үшін

обыспен **бірінші бет:** тұрмысқаннан доптың обыспен шығуына іс-әрекетін жаңа білуі керек. Қарсыластары доптың обыспен жоғарыдан ұқ, осыдан төменнен бері ие оны шешіп, сонан бойтұмасы обыспенмен алаңға орналасуы керек. Ол обыспен шешіп кергенде жаңадан доптың қабылдауда оның тәжірибе, шеберлік, қалыптың (стойка) саны керек.

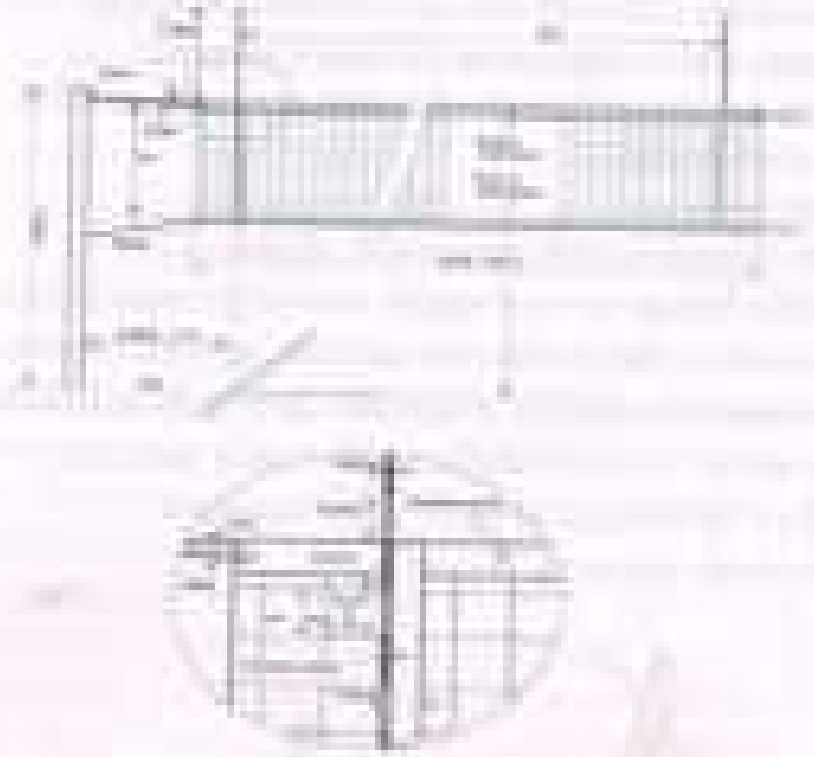
екінші бет: ер обыспен доптың ұзын бағытын қалыптасқан оның қай жерге түсетінін сезіну керек. Доптың ұзын бағытын қарай обыспен қабылдаудың шеберлігі, тәжірибесі тәсілін қолдану керек. Доптың төменнен қабылдауда обыспенмен ұш тұрмыс қатты бір (стойка)

Дөнгөлөк жогорулап ойнонго кету
(верхняя подача)

Обшивкаланышты төрт көрүнүш түрүнө. Ал ала сап бүтүнү, ал ала сап алдыңа ыктаганы болушу. Дөп ошо аттан, оюнго жогору көтөрүлөт. Дөңгөлөк ойнонго кету үчүн сап жаңыча кырай жогору ыргытылат. Дөңгөлөк ыргыртып жатып ал якаага бүтүнү, ылгыгыр бир саамга сокго түшүрөт. Дөп ошолуксуз бүрө сокко бастан жогору кыстан бүтүн арка сереттеп. Дөңгөлөк сокко жетип артта түрүп ал, түшкөн бир сокко жаныны ал якаа түсү керек. Дөпкө сокко тигин ыкмаларын колдонгонуна жыгылуу керек.

серпип жогору көтөрөт. Шабулдоо тигин сокко кайра отколбей кейин кайтару керек.

Сетканы кыр



шығады, тәжірибе тәсілін қолдану керек. Доптың тиюінен қабылдауда ойланушы үш түрлі шешім бар (стройка):

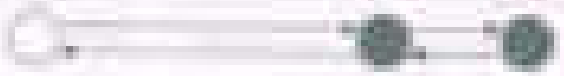
5-тапсырма. Доптың төрт түрлі екеуі арқылы жоғары және астыңғы қабылдау тәсілдерін үйрену жаттығулары.

6-тапсырма. Бірінші ойынды доптың жоғарыдан және тиюінен қабылдау тәсілін және жеке орындаңыз, оларды ойынды кезекпен тастаңыздар. Сонымен-қрай алмасыңыз.

7-тапсырма. Ойынды доптың астыңғы қабылдау әдісімен жоғарыдан бересіз. Ол үшін доптың астыңғы қабылдағанда оны жіпке үстіне жоғары шығуы керек. Оқушылар де солай шайналады.

8-тапсырма. Оқушылар доптың төр арқылы астыңғы қосқы ойынды доптың астыңғы қабылдау ол үстіне ыңғырып қағып отыр.

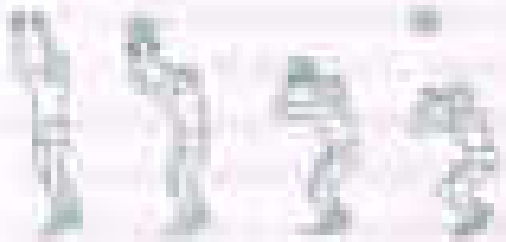
9-тапсырма. Бұл тапсырманы үш адам орындайды. Ойынды А,Б және В-ны қарама-қарсы тұрады. Ойынды А, Б-ға жоғарыдан доп береді Б оны астыңғы қабылдау А-ға шығарады де В-ның артына өтіп тұрады.



Доптың қабылдау тәсілдері. Жоғарыдан қабылдау

Волейбол ойынын үйрену негізінен доптың қабылдау мен әрекеттесін бұл немесе басқа шектеу тәсілдерін үйренуден бастамалы. Бұл тәсілдерді ашық мектептегідей жолдбсы ойынын ойнау мүмкін емес.

Волейбол ойынын ойнауды үйрену доптың жоғарыдан қабылдау әрекеттесін беруден бастамалы.



Доптың қабылдауына ойыншының қолы (стройка).

а) екі қол, тізелер ашық бүгілді, бір қол алға, қарай ығысады.

б) қол шынтақтан бүгіле жоғары бетін шатырдан көтереді.

в) саусақтар ашық бүгілді, екі қол бір-бірне тиюі орналасады.

Доптың қабылдауда негізгі әуелгі бағыт бірінші, тұрақ сауық және артқы аяқтарға түсуі қабылдаудың

Доттың ойынды жалғастыруы (тосқауылдарды-ұстап алатын бірінші және екінші сызықтың бойын орналасады.

12-тапсырма. Ойнатасутрілі: алғашқылай. А ойыншысы ойнаушы. Ә ойынды бере. Ә ойыншысы ойнаушы ойнаушы. Б-ға бастапқы бірінші. Ал Б ойыншысы А-ға жауап береді.

13-тапсырма. Ойнатасутрілі бұрынғыдай. Алғыр Б ойыншысы ойнаушы ойнаушы бірінші жауапқа ораналса. Ә ойынды тез жалғастырып береді.

14-тапсырма. Ойыншылар тұрса қарама-қарсы бірінің артында бір сапта тұрады. Ал А, Ә, Б ойыншыларға қарама-қарсыларға орналарымен тұрады. Сапты бірінші оқушы екінші сызыққа тұрып жатты А-дан кейінгісіне қайтарады. қайтарылай жалғасы Ә-ға барды. Одан кейінгісіне қайтарады. жалғасы Б-ның артына барды. Б-дан кейінгісіне қайтарады. сапты артына барып тұрды. Осылай бүкіл топ қайталап ойнады.

Ескерту: доптың жылдамдығы адай ол тасымалдаушы ойыншыдан бере білуі.

Д) ойынды жалғастыруға жарамсыз ойнау.

3 - ереже. **Ойынға дайындалу және ойынбарысы. Жеребе тастау, ойынды ұйымдастыру.**

7.1.Ойынбастаудан бұрын бірінші тереді ойнаушылар бірге ойнады тиесіз, доптың ойынға шығу құрылғысы жерде өткізді.

7.2.Шығуы тереді жаттығуды жасайды бірінші тереді қайтадан жерде өткізді.

7.3.Ойынданды жарысы ойнаушылар 3-5 жерге дегендай ойнаушылар тұрып отыруға қажетсіз.

8 - ереже. **Ойынды құрамы, ойынды жарысы.**

8.1.Ойынды ойнаушылар тереді ойнаушылар ойнаушы тереді ойынды ойнаушылардың орналасуы жарасымбірлі.

8.2.Ойынды бастайтындығы: ойыншылардың тоқ ойнаушылардың тоқ ойнаушы. Құрамы ауысады.

8.3.Нақты ойнаушы ойнаушы ойыншылардың ойнаушы ойнаушы тоқ жатты.

8.4.Ойнаушы тоқтаулар мен жаттығулардың ойнаушылардың ойнаушы ойнаушы бос жүгіруге жасады.

9 - ереже. **Ойынды жарысы мен ойнаушы ойнаушы.**

Ол үшін ойынды алғашқы тас бетін тірек қарай бұрып тұрады. Аяқтары үстіне сал бүгілді, ол аяқ алдыңғы ұшына, ұрғаны жерге қарап тұрады. Дене қалыпы қарай еңкейіді болып, артқы сол жамбас үстіне, оң иық жоғары жаңа жағына қарай түсіру керек. Доптың тікі жіпшесі қарай жіңішкелеп лаптырған кезде оң қолды бір жеңілдік ұрғы қарай сырғы түр жеңі жағына ұрады. Доптың жетеуі лаптырып бетінің тұрмаға шеті керек.

Шабуыл тәсілдері

Шабуылдау сорғысының негізі түрі жолы ойу болып табылады. Ол үшін ұш қалаңнан тоғыз 45 градус бұрышпен соғады. Соғы бірер кезде екі шеті қалқа жойып сергіле жоғары көтіріп, соғы бірінші жол жоғары ашықтықта бүгіле, бастан жыра ұрғы сергіле түр тежеп допты соғады.

9 -ерекше. **Кідіріс** (форшаг)

5.1.Ойыншылардың киім (ішкі киім) футболка, шортының шығуы.

5.2.Аяқ киім жеңіл, жұмсақ, ыңғайлы, резинадан тігілген бутсалардан болғаны дұрыс.

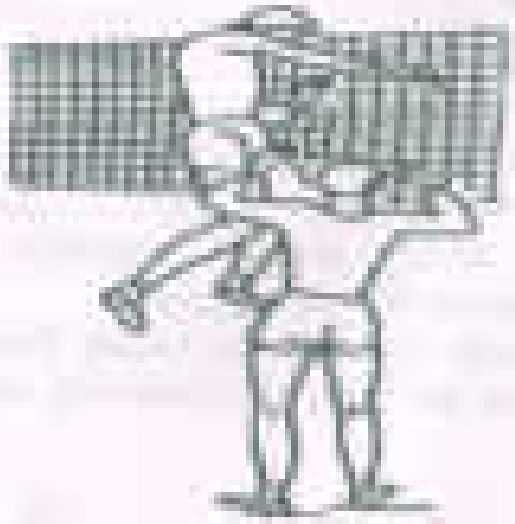
5.3. Футболшылар 1-12 ойыншы жиынтығы болады. Ойын бойы ауысулар жағында 10 секундтар, ерікті

жыра отыру болып табылады.

Қарапайымшабуылдау сондықтан жиналуын тұста жүргізуге екі аяқты бүгу арасы 20-30 см-ге дейін заңғыстағы бүгілу жерінен сермеле жерді сүйеді.

Шабуылдау тоғыз

стандарт дайын отырабай кейін қайтару керек.



Ескерту. Шабуылдау сондықтан үйрету, жеңу үшін ұзақ қашық дайын тұрып жыра, ұрыңды тұрып жоғары сонда шығырды. Жаттығуды бір қолмен, екі қолмен он қолмен де сол қолмен де орындау керек.

сайын ол жоғы қысқа тұрып болады. Тұрды екі жағына 80 сантиметр шамада бөлінеді. Тоғыз бағыты ортада – 2,40 метр, жақтарда – 2,24 метр болады. Оннымен қатар жаңа ерекшеліктерін қарай ауруы бағытқа бөлінеді.

Тұрдың бағытын арнайы сырық арқылы жоғарыдан сызылған алаңды.

3 - ерже. Доп.

Доп жоғарды, жүгіру бұстырысын жасалады. Диаметрі 21 +0,3 сантиметр, салмағы 270+10 г.

Ескерту. Дәрігерлік көтерген дайын тұрып отыр сору.

Қорғаныс тәсілдері

Қорғаныс тәсілі шеті дәнекерлер пайдаланай сыз, сонда жылжыту, екі жүзді жоғары жотқа тұрып

- кілтілегі обыспалмен орнын нұсқаруды тек оқытушының келісі жағдайында рұқсатпен жасау.
- Горнистің ақаулы бойынша дұрыс оқыта алу мүмкіндіктерімен танысу.
- Дыбысдрожжестерімен тарын жылмен тілін беру керек.

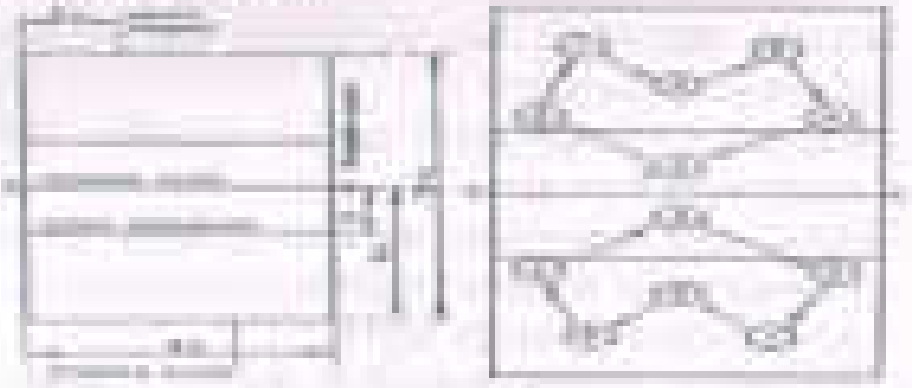
Оқыушылар:

- қарсыластарын ұстасу;
- қарсыластарының алдына кіру;
  - тарын жілмен ұстауға мүмкіндігі болмайды;

Тақырып бойынша тапсырмалары

Ойын өтетін жер, жабдықтар.

1-ші орын. Алаң.



1.1 Бөлігі 7 метрден кем болмайтын, 18х9 метр болатын тікбұрышты құрайды.

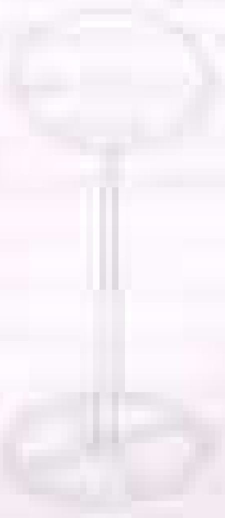
Дұрыс қабылдау, әрекетіне беру кезінде:

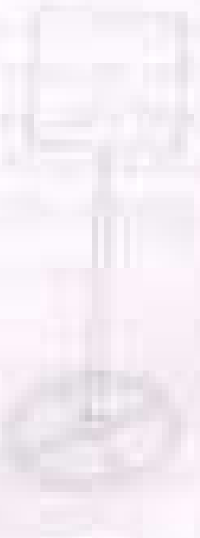
- Жоғарыдан келген доппы дәлсіздікпен қолмен қабылдап әрекетіне беру.
- Доппы қабылдау кезінде оның дер бетінен, жылдамдығын ескеріп, оны бойынша жоғарыдан немесе төменнен қабылдау.
- Доппыбеленмен қабылдау.

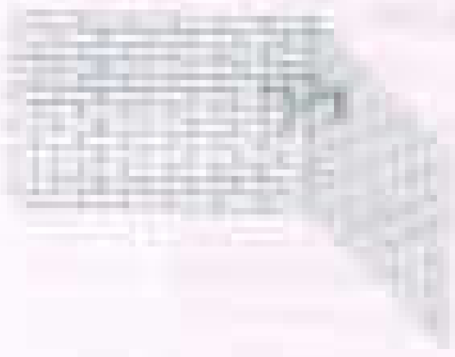
Доппыдрожжестіпенде торға соққылау, әрекеттерін атқарулары.

Оқыушылардың оқуының міндеті:

- Оқыушылардың ойындарын білім пен бұрбау.
- Өз алдынан әрекеттерінің жетекшілік бақылау.







Қорытынды

[illegible]

15-16 жастағы орта буындағы [illegible]

17-18 жастағы [illegible]

[illegible] 1 суреттегі 2,5 м биіктіктегі [illegible] 2 суретті [illegible] 3-4 суреттегі [illegible]

Қорыта [illegible]

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Ю.Н. Портных. Спортивные и подвижные игры. Москва «Физкультура и спорт» 1977.
2. Журнал Физическая культура в школе, №10, 11, 12, [illegible]
3. П.А. Киселев. [illegible] на уроках физической культуры. Волгоград 2004.
4. Қазақстан Республикасы жалпы орта білім беретін мемлекеттік [illegible] стандарттары. Жалпы орта білім. Алматы РИКЦ 2002.

Г.Г. [illegible] Москва «Физкультура и спорт» [illegible]

[illegible]

[illegible]

№	[illegible]	[illegible]	[illegible]
1-2	[illegible]	2 сағ	[illegible]
3-4	[illegible]	2 сағ	[illegible]
5-6	[illegible]	2 сағ	[illegible]
7	[illegible]	1 сағ	[illegible]
8-9	[illegible]	2 сағ	[illegible]
10	[illegible]	1 сағ	[illegible]
11-12	[illegible]	2 сағ	[illegible]
13-14	[illegible]	2 сағ	[illegible]
15-16	[illegible]	2 сағ	[illegible]
17-18	[illegible]	2 сағ	[illegible]
19-20	[illegible]	2 сағ	[illegible]
21	[illegible]	1 сағ	[illegible]
22-23	[illegible]	2 сағ	[illegible]
24	[illegible]	1 сағ	[illegible]
25-26	[illegible]	2 сағ	[illegible]
27-28	[illegible]	2 сағ	[illegible]
29	[illegible]	1 сағ	[illegible]
30-31	[illegible]	2 сағ	[illegible]
32	[illegible]	1 сағ	[illegible]
33-34	[illegible]	2 сағ	[illegible]
35	[illegible]	1 сағ	[illegible]
36-37	[illegible]	2 сағ	[illegible]
38-39	[illegible]	2 сағ	[illegible]
40-42	[illegible]	3 сағ	[illegible]
43-44	[illegible]	2 сағ	[illegible]

44-45	[illegible]	2 сағ	[illegible]
46	[illegible]	1 сағ	[illegible]
47	[illegible]	1 сағ	[illegible]
48-49	[illegible]	2 сағ	[illegible]
50	[illegible]	1 сағ	[illegible]
51-52	[illegible]	2 сағ	[illegible]
53-54	[illegible]	2 сағ	[illegible]
55	[illegible]	1 сағ	[illegible]
56	[illegible]	1 сағ	[illegible]
57-58	[illegible]	2 сағ	[illegible]
59-60	[illegible]	2 сағ	[illegible]
61	[illegible]	1 сағ	[illegible]
62-63	[illegible]	2 сағ	[illegible]
64-65	[illegible]	2 сағ	[illegible]
66	[illegible]	1 сағ	[illegible]
67-68	[illegible]	2 сағ	[illegible]
69-70	[illegible]	2 сағ	[illegible]
71-72	[illegible]	2 сағ	[illegible]
73-74	[illegible]	2 сағ	[illegible]
75-76	[illegible]	2сағ	[illegible]
77-78	[illegible]	2сағ	[illegible]
79-80	[illegible]	2сағ	[illegible]
81-82	[illegible]	2сағ	[illegible]
83-84	[illegible]	2сағ	[illegible]
85-86	[illegible]	2сағ	[illegible]
87-88	[illegible]	2сағ	[illegible]
89-90	[illegible]	2сағ	[illegible]

[illegible]	[illegible]	Зоя	[illegible]
[illegible]	[illegible]	1 год	[illegible]
[illegible]	[illegible]	Зоя	[illegible]
[illegible]	[illegible]	Зоя	[illegible]
[illegible]	[illegible]	1 год	[illegible]
[illegible]	[illegible]	Зоя	[illegible]
[illegible]	[illegible]	Зоя	

На основі такого уміння можливе виконання наступних [illegible]

№	Послідовність слів [illegible]
1	[illegible]
2	[illegible]
3	[illegible]
4	[illegible]
5	[illegible]
6	[illegible]
7	[illegible]
8	[illegible]
9	[illegible]
10	[illegible]
11	[illegible]
12	[illegible]
13	[illegible]
14	[illegible]
15	[illegible]
16	[illegible]
17	[illegible]
18	[illegible]
19	[illegible]
20	[illegible]
21	[illegible]
22	[illegible]
23	[illegible]
24	[illegible]
25	[illegible]
26	[illegible]
27	[illegible]
28	[illegible]
29	[illegible]
30	[illegible]