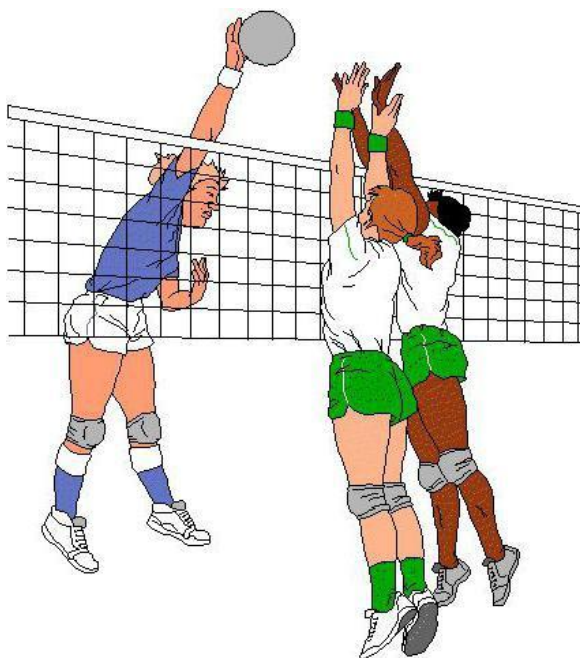


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ШЫМКЕНТ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
Ә.ҚАСТЕЕВ АТЫНДАҒЫ ӨНЕР ЖӘНЕ ДИЗАЙН КОЛЛЕДЖІ

АШЫҚ САБАҚ

Пән атауы: Дене тәрбиесі

Тақырыбы: «Волейбол ойынында соққыларға тосқауыл қою»




Орындаған:
«Жалпы пәндер» кафедрасының
оқытушысы: **Анарбеков Б.А**

Шымкент 2021ж

Жоспар

Пәні:	Дене шынықтыру	
Курсы, тобы:	4курс 2 топ	
Өткізілетін күні:	16.11.2021 жыл.	
Оқытушы:	Анарбеков Б.А	
Сабақтың тақырыбы:	«Волейбол ойынында соққыларға тосқауыл қою»	
Сабақтың мақсаты:	Әдісін толық меңгерту, волейбол ойынына деген қызығушылығымен ептілікті үйлестіре отырып, білімдері мен ынтасын арттыру.	
Білімділігі:	<u>Оқушылардың волейбол ойынына қызығушылығын арттыру.</u> <u>Допты төменнен қабылдауды үйрету.</u> <u>Теориялық білімдерін тәжірибе жүзінде іске асыру, дағдыларын қалыптастыру.</u>	
Дамытушылығы:	<u>Әрбір оқушыға көңіл бөлу арқылы бұлшық ет қозғалысын дамыту. Әр адамға қажетті негізгі қимыл сапасын (күш – қуат, жылдамдық, ептілік, төзімділік) дамыту.</u>	
Тәрбиелілігі:	<u>Оқушыларды достық пен ұйымшылдыққа, отан сүйгіштікке тәрбелеу. Адамгершілік, жігерлі қасиеттерді қалыптастыру. Әр тапсырманы ұқыпты, таза орындауға тәрбиелеу.</u>	
Сабақтың түрі	Тәжірибелік.	
Көрнекілік:	Доп, ысқырық, Жаттығу түрлерін көрсету	
Ұйымдастыру кезеңі.	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу. Реттік санақ жүргізу Киім үлгісіне назар аудару Сабақтың мақсатын және міндеттерін түсіндіру.	
Сабақтың барысы:	Сапқа тұру, түзел, тік тұр, мәлімет беру, сәлемдесу Жана сабақпен таныстыру, оқушыларды түгендеу, саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал. жүгіру, тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алдымен жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал.	
	Бір орыннан және қозғалып	

	<p>жасалатын жаттығулар:</p> <p>*Қол белде мойынды. 1-4: алға айналдыру. 1-4: артқа айналдыру</p> <p>*Қол иықта. 1-4: алға айналдыру. 1-4: артқа айналдыру:</p> <p>*Қол кеуде алдында созулы білектен. 1-4: ішке айналдыру. 1-4: сыртқа айналдыр:</p> <p>*Қол кеуде алдында созулы шынтақтан. 1-4: ішке айналдыру. 1-4: сыртқа айналдыр:</p> <p>*Оң және сол қолды көтеру. 1-2: қолды артқа сермеу. 3-4: қолды ауыстырып арқа сермеу.</p> <p>*Қолды бүгіп кеуденің алдында ұстау. 1-2: қолды артқа жіберу. 3-4: қолды түзетіп артқа жіберу.</p> <p>*Аяқты ашып қол белде. 1-2 денені оң жаққа бұру. 3-4 денені сол жаққа бұру.</p> <p>*Қол тізеде аяқ арасы ашулы. 1-2 алға айналдыру. 3-4 артқа айналдыру.</p> <p>* Қол тізеде аяқ арасы қосулы. 1-2 алға айналдыру. 3-4 артқа айналдыру.</p> <p>Қайта сапқа тұрғызу.</p>	
<p>Жаңа сабақ</p>	<p>Шабуылдаушы соққы және тосқауыл қою 1920 жылдан бостан қарама қарсылысқа шабуыл басталды және алғашқы кезінен бірнеше рет ойын тактикасы өзгертілді. Ереже бойынша передача 3-ші зонадан, кейін 4-ші зонаға, содан волейболшы тор арқылы соққы берді. Кейіннен топтастырылған тосқауыл пайда болды. 1976 жылы тосқауыл үш соққы түріне кірмейтін болды. 1970 жылы өарсылас подачасына бөгет болуға рұқсат етілген, бірақ 1984 жылы осы ережені теріске шығарды. Тосқауыл қоюға ержеде өзгерістер эффектілі ойын элементін көтерді, бірақ шабуылдау тактикасын дамытты, әр түрлі шабуыл жасау түрлері пайда болды, ойын динамикасы өсті.</p> <p>Тосқауыл қою – қарсыластың шабуылдау соққысынан соң</p>	

доптың ұшына кедергі жасау мақсатымен тордың үстіңгі деңгейіне қолды қарсы тосу. Бұл қорғаныс әрекеті кей жағдайда қарсы шабуыл жасау тәсілі болып табылады. Тосқауыл жасауды бір, екі, кейде үш ойыншы бірігіп жүзеге асыра береді. Тосқауыл қою ең қиын волейбол техникалық элементі болып саналады, арғы қарсыластары жақпен тордан белсенді шабуылдаушы болып табылады, тосқауылшы адам 2 секунд арасында доптын бағытталуын тандап және қарсыласқа күшті соққы беруге тырысуы керек.

Тосқауыл қою түрлері. Ережеге сәйкес мүмкіндік тосқауылы (допқа тигізбей) және орындалған тосқауыл (допты тигізген жағдайда). Орындалған тосқауылда алдыңғы сызықта орналасқан ойыншыларға рұқсат беріледі, яғни 2-ші 3-ші және 4-ші зонада орналасқан ойыншылар.

Тосқауыл қою бір ойыншымен орындалады, ол бір ойыншылық тосқауыл; тосқауыл екі немесе үш ойыншылармен орындалса – топтық тосқауыл деп аталады.

Тосқауыл қою техникасы. Тосқауыл қойылатын жер тандау өте маңызды болып табылады, секірудің биіктігі және уақытылылығы. Биік және орташа биіктік соққыда тосқауылшы қарсыластан кейін секіреді, төменгі соққы шабуылында – бірге бір уақытылы, ал биік соққыда – ерте тосқауылдайды.

Тосқауыл қоярда ойыншы тордың жанында орналасқан кезде биігірек секіреді, тор үстіне қарай көтереді. Қолдың жайылған күйінде саусақтармен тор үстінен қолды үстіне және алдыға қарай тордан өткізеді.

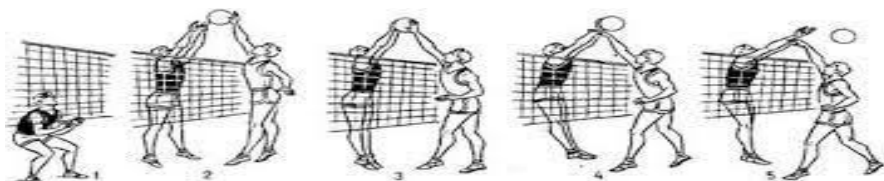


Рис. 10. Блокирование мяча

Оқушыларды сапқа тұрғызу, ағзаны бастапқы қалыпқа келтіру, сабақ барысындағы оқушылардың жіберген кемшіліктеріне тоқталып өту. Оқушылардың білімдерін, сабаққа қатысу белсенділігін бағалау.

Қорытынды:

Үйге тапсырма:

Икемділікті дамыту жаттығулары.

Бағалау:

Сабақ барысында жіберген қателерді айтып, бағаланды.



