

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

Футбол ойыны. Допты алып жүру жаттығулары

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.02.2023СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/131525/

Оқу орны:	№16 колледж			
Күні:	Оқытушының аты-жөні: Абдуллаев Қабыл Сапаралиұлы			
Тобы:	Қатысқан студенттер саны:		Қатыспағаны:	
Ашық сабақтың тақырыбы:	Футбол ойыны. Допты алып жүру жаттығулары			
Оқу бағдарламасына сілтеме жасау:	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру			
Сабақтың мақсаттары:	Барлық студенттер: Студенттер қауіпсіздік ережелерін еске түсіріп, қысқа қашықтыққа жүгіру дағдыларын біледі және орындайды. Көпшілігі: Футбол допты алып жүруді орындайды.			
Жетістік критерийлері:	— «Көшбасшылық» сөзінің мағынасын біледі. — Әр-түрлі жағдайларда жылдам қозғалып, тез шешім қабылдайды. — Қозғалмалы ойындарда көшбасшылық қасиетін көрсетеді			
Тілдік мақсаттар:	<i>Студенттер келесі ұғымдарды біледі және қолдана алады:</i> тактика стратегия; матч алдау қимылдары; ту; қақпашы қорғаныс; қарсы шабуыл.			
Пәнаралық байланыстар:	Математика, физика.			
Бастапқы білім:	Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасы			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезеңі, уақыт	Педагогтың әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар

<p>Сабақтың басы 15 мин.</p>	<p>Студенттерді сапқа тұрғызу;</p> <p>-Сәлемдесу; -Студенттерді түгелдеу; -Спорттық киіміне көңіл бөлу.</p> <p>-Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен жетістік критерийлерімен таныстыру.</p> <p>Ойын техникасын, тәсілдері туралы мәліметтер беру.</p> <p>— Саптық жаттығулар; Оңға, солға, артқа бұрылулар</p> <p>— Жүру жаттығулары; Қолды белге қойып аяқтың ұшымен, ішімені сыртымен, өкшемен жүру Жартылай және толық отырып жүру</p> <p>— Жүгіру жаттығулары; Қолды алға созып тізені көтере жүгіру Оң және сол жақ иықтап жүгіру Алақанды артқа қойып, өкшені тигізе жүгіру</p> <p>— Жалпы дамыту жаттығулары;</p> <p>— Бір орнында орындалатын жаттығулар.</p>	<p>Сапқа тұрып, қауіпсіздік ережелерін еске түсіреді.</p> <p>Сабақтың мақсатымен танысып, жүру бағытындағы жаттығуларды орындайды.</p>	<p>«Бас бармақ» әдісімен бағалау</p>	<p>Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы.</p>
----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------

<p>Сабақтың ортасы 65 мин.</p>	<p>Қауіпсіздік ережесін түсіндіру, футбол тарихынан мәлімет беру. Ойынның жалпы мазмұны – допты аяқпен теуіп алып жүру. Допты аяқпен теуіп алып жүру аяқтың үстімен және ұшымен тебу арқылы орындалады. Допты аяқтың ұшымен теуіп алып жүруге әдістенген ойыншы қарсыласын оңай- ақ алдап кете береді. Допты аяқтың ішкі жағымен теуіп алып жүру мүмкін емес. Аяқтың ішкі жағымен допты тоқтатады және әріптесіне теуіп береді. Футбол ойнау әдістерін жақсы меңгерген ойыншы ғана аяқтың сыртқы жағымен допты тура алып жүре алады және әріптесіне де бере алады. Ойын кезінде ретіне қарай әріптесіне допты өкшемен теуіп беруге де болады. <i>Допты алып жүру әдістері:</i> 1. Аяқтың сыртымен алып жүру. Бұл әдіс допты жоғары жылдамдықпен алып жүруде қолданылады. 2. Допты екі аяқтың ішкі жағымен алып жүру. Бұл әдіс жиі қолданылатын әдіс. Себебі допты екі аяқпен алып жүру қарсыласты алдауға мүмкіндік мол.</p>	<p><i>Жалпы дамыту жаттығуларын дамыта отырып дененің шыдамдылығын жетілдіреді . Ойынның жалпы ережелерін түсінеді. Допты алып жүру әдістерін меңгереді. Тиісті жаттығуларды орындайды.</i></p>	<p>«Жетістік баспалдағы» әдісі</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Ысқырық, жалаушалар, фишкалар мен конустар</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Сабақтың соңы 10 мин.	Сабақты қорытындылау: Тыныс алу жаттығулары. Сапқа тұрғызу.Сабақты қорытындылау	Жеңіл атлетика бойынша алған білімдерін тақтада жазылған сөзге стикерге жазып жапсырады Оқушылар бір-бірінің орындаған жаттығуларын «Басбармақ» әдісі арқылы бағалай алады. Оқушылар сабақта түсінбеген жаттығуларын, мұғалімге қоятын сұрақтары және сабақтан әсерлерін стикерге жазып кері байланыс тақтасына жапсырып кетеді. Сабақ топ бойынша бағаланады.	«Басбармақ» әдісі	Маркерлер, фломастерлер, стикерлер
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	------------------------------------

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.