

Дене тарбия ден соолукка табылбас дары..



## Кош келиниздер ! Семинардын программасы

№	Өтүүлүүчү иштердин мазмуну	Убактысы	Өтүүлүүчү ордү	Жооптуулар
1.	Катышуучуларды тосүү	9.00 9.30	Мектептин залы	Парламент
2.	Кофе-брейк	9.30 10.00	Ашкана	Ашпозчу Абдураасулова Б.С. Иманова Б.С.
3.	Мектеп менен тааныштыруу	10.00 10.30	7-кабинет	Администрация Уюштуруучу Информатика мугалими
4.	Ачык сабак «Волейбол. Топту эки кол менен үстүнөн берүү.»	10.30. 11.30	Спорт зал	Дене тарбия мугалими Шекербеков Т.М. 7-класс
5.	Талкуулоо	11.30 12.00	Спорт зал	Уюштуруучу Администрация
6.	Класстан тышкарккы иш- чара	12.00 12.20	7-кабинет	Уюштуруучу Музыка мугалими
7.	Түштөнүү	12.30	Ашкана	Ашпозчу Мугалимдер

# Дене тарбия сабагы боюнча, райондук семинардын иш планы

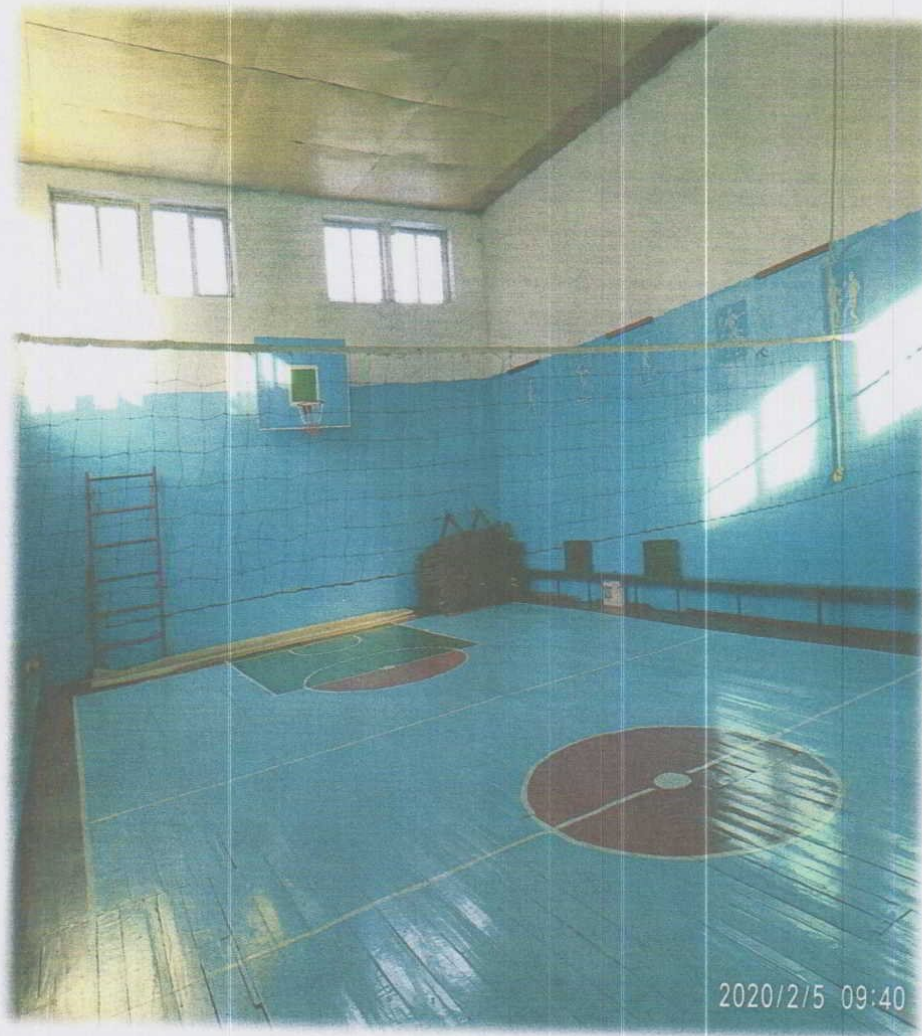
Сабактын темасы: Волейбол. Топту эки кол менен үстүнөн берүү.

Дене тарбия мугалими: Шекербеков Т.М.

28.02.2022

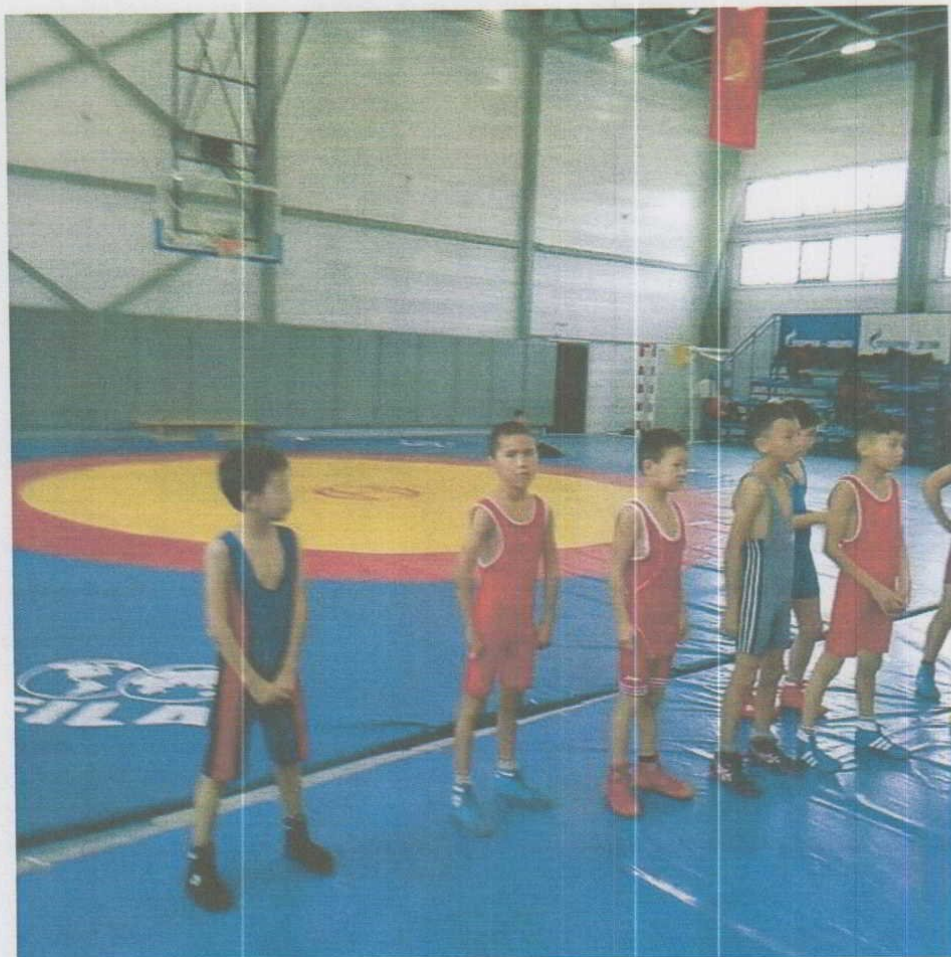
## Шекербеков Тагай Медетбекович

- 1992-жылы Дене тарбия жогорку окуу жайын бүтүргөн.
- С.Жоошбаев атындагы мектепте 2009-жылдан бери дене-тарбия мугалими жана эркин күрөш боюнча машыктыруучу болуп эмгектенип келет.





2019-жылы жаш өспүрүмдөр арасында, күрөш боюнча турнир өткөргөн.



Эркин күрөш боюнча турнирде .

**Шекербеков Тагай Медетбекович,  
мектепте куреш боюнча ийримди алып барат**



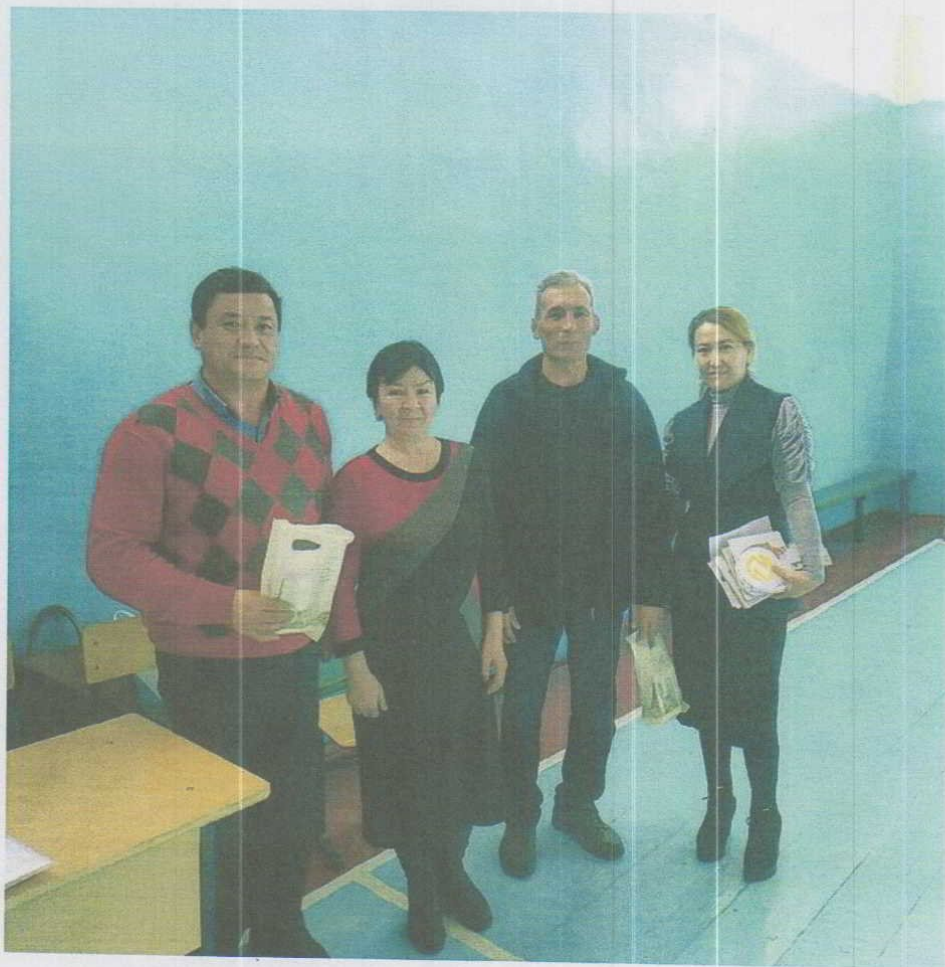


Айыл башчы, депутаттар менен тыгыз  
байланышта иш алып барат.



«Ата Мекенди коргоочулар күнү» класстар арасында таймашуу .





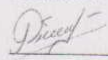
«23-февраль Ата Мекенди коргоочулар күнү»  
Иш чаранын үстүндө

Райондук семинарда  
өтүлүүчү сабактын  
иштелмеси.

Бекитемин

ОББ башчысы

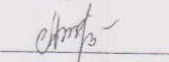
Рыспаева Ч.К.



Бекитемин

УБ башчысы

Асанкулова Ж.С.



Бекитемин

Мектеп директору

Кулматова Д.Ж.К.



## Открытый урок

Конспект урока по физической культуре для 7-классов

Баш-Карасуйской СОШ им. С.Жоошбаева

Тема: **Передача мяча двумя руками сверху в волейболе.**

- Задачи:**
1. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху
  2. Развивается двигательная способность, быстрота и ловкость.
  3. Воспитание настойчивости и коллективизма.

Место и время проведение урока: 10<sup>30</sup> в спортзале.

Инвентарь : Свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи, секундомер.

Ч/У	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
12-13	1. Построение в одну шеренгу	10сек.	«В одну шеренгу становись»!.Обратить на внешний вид.Сообщить задачи урока.
14-15	2. Повороты на месте -- нале-во -- напра-во -- кру-гом -- с прыжком кру-гом	30 сек.	Добиться четкого выполнение.
16-17	3. Ходьба -- на носочках руки за головы -- на пятках руки на пояс -- с выпадами руки на пояс -- в полуприседе руки в сторону	1 мин.	Дистанция два шага Оказать помощ показом и рассказом.
18-19	4. Прыжки -- на левой -- на правой -- на двух	30 сек.	Следить за выполнением.
20-21	5. Бег -- с высоко подниманием бедра -- сгибанием ног назад -- с приставными шагами левым	2 мин.	Темп бега медленный. Исправлять ошибки по ходу. Колени поднимать выше.

11 0 4 7 0 0 0 0 0 0 0 4 9 0 0 0 0 6 10-15'

<p>правым боком -- с ускорением</p>		
<p>6. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p>	<p>10 сек.</p>	<p>«Налево ( направо ) в колонну по два ( три ) – МАРШ»!</p>
<p>7. Комплекс ОРУ в игре « смена мест»</p>	<p>6-7 мин.</p>	
<p>1. И.п.- ноги врозь руки на поясе        1-руки в сторону        2-руки в верх        подниматься на носок        3-руки вперед        4-И.п.</p>	<p>3-4 раз.</p>	<p>Оказать помощь показом и рассказом.</p>
<p>2. И.п.-ноги вместе руки к плечам        1-4 круговые движение вперед        1-4 то же назад</p>	<p>3-4 раз.</p>	<p>Исправлять ошибки по ходу.</p>
<p>3. И.п.-ноги врозь руки за головы        1-поворот туловища влево руки в сторону        2-то же вправо        3-4 тоже самая</p>	<p>3-4 раз.</p>	<p>Метод выполнения одновременный.        Поворот больше.</p>
<p>4. И.п.-ноги врозь руки на пояс        1-наклон туловища к</p>	<p>4-5 раз.</p>	<p>Вести подсчет. Добиться четкого выполнения.</p>

<p>левой ноге 2-тоже к середину 3-тоже к правой ноге 4-И.п.</p>		<p>Наклон глубже ,ноги не сгибать.</p>
<p>5. И.п.-ноги вместе руки на пояс 1-выпад левой в сторону руки вперед 2-И.п. 3-4 тоже правой</p>	<p>3-4 раз.</p>	<p>Исправлять ошибки по ходу. Выпад больше , руки прямые.</p>
<p>6. И.п.-ноги вместе руки на пояс 1-2 приседь руки вперед 3-4 тоже самая.</p>	<p>5-6 раз.</p>	<p>Добиться четкого и одновременного выполнение.</p>
<p>8. Подвижная игра « Десять передач»</p>	<p>3-5 мин.</p>	<p>Игроки деляться на две команды.По свистку они начнут пасовать мяч друг к другу.Команда завладевший мячом и выполнивший 10 передач становится победителем.</p>
<p>9. Перестроение для основной части урока.</p>	<p>10 сек.</p>	<p>«Налево (направо) в колонну по два – МАРШ!»</p>

0  
с  
н  
о  
в  
ч  
а  
ч  
а  
с  
т  
ь  
20-25'

### 10. ВОЛЕЙБОЛ

Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.

- спец.подготов.упр.
- имитация выполнение техники без мяча.
- подброс и ловля мяча в парах.
- передача мяча в парах.
- то же над собой.
- передача мяча через сетку.
- учебная игра.

Развитие двигательных качеств :

- быстрота
- ловкость

20-25мин.

1 мин.

2 мин.

3 мин.

3 мин.

3 мин.

3 мин.

10 мин.

Показать и рассказать технику выполнение передачи .

Оказать помощь показом и рассказом.

Исправлять ошибки по ходу или с остановкой.

Следить за выполнением заданий.

Оказать помощь показом.

Проигравшая команда делает 20 приседаний.

В ходе выполнение техники передачи мяча.

3 О К А Ю Ч Ч М. Ч 9 С П 6 3-5	11. Построение в одну шеренгу.	10 сек.	«В одну шеренгу-становись»!
	1. Игра на внимание «Светофор»	2-3 мин.	Игроки двигается по кругу по команде :  «Красный»-останавливается «Зеленый»-разворот движение назад «Желтый»-присесть.
	2. Подведение итогов.	1 мин.	Выявить самых активных и пассивных учеников. Проставить соответствующие оценки.
	3. Задание на дом.	30сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 15 раз с интервалом 30 сек.  Прыжки со скакалкой 5 * 25 раз. С интервалом 30 сек.





