

**Шымырбаева Ғалымжан Ержанович,**

Түлкібас ауданы, А.Макаренко атындағы

жалпы орта мектебі

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

**Волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сабақтың мақсаты** | Білімділік: Допты астынан екі қолмен қабылдауға, пас беруге үйрену.  Дамытушылық: Оқушылардың ширақтық, жылдамдық, күштілік, еркіндік және эстетикалық сапаларын арттыру.  Тәрбиелік: Балаларға адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру. Ұжыммен жұмыс істетуге үйрету. |
| Қажетті құралдар | Волейбол торы, волейбол доптары |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ кезеңдері** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| Кіріспе бөлімі | Сапқа тұру  Сабақтың тақырыбы мен міндеттерін айту | 1 мин. | Оқушылардың денсаулығына, киіміне, доппен жұмыс істеуіне назар аудару. |
| Дайындықы кезеңдері | 1. Саптық жаттығулар:  -саппен жүру;  -аяқтың ұшымен жүру;  -өкшемен жүру;  -спорттық жүріс;  -жүгіру;  -жай жүру;  2. Жалпы дамыту жаттығулары:  -допты қолмен оң аяқтың және сол аяқтың астынан өткізу.  -допты оң қолмен және сол қолмен лақтырып, жеңіл жүгіру.  -түрлі жүгірулер;  -оң жақ және сол жақ қырымен допты лақтыру қалпында жүгіру;  -«змейка» жүгірісі;  -тура оң жақ, сол жақ қанатымен жүгіру;  -секіру: оң, сол аяқпен артқа секіру жаттығуларын орындау;  Бір орында жүру, демалу жаттығуларын орындау | 10 мин. | Сапта жүру, бұрылу жаттығуларын орындау  Допты жоғалтпау  Кезекпен істеу  Сызықты баспау |
| Негізгі кезең | 1. Волейболшының тұрысын қайталау.  -Допты солдан, оңнан, алдан, арттан қабылдау.  -Алға, артқа, оңнан, солға жүру  2. Волейболшының тұрысы мен допты астынан қабылдау кезіндегі қолдың және аяқтың қалпы. Допты солдан, оңнан, ортадан, арттан қабылдау. Алға артқа, оңға, солға жүру.  3. Допты астынан беру.Допты солдан, оңнан, арттан ортадан қабылдау.  Бір орында доппен жаттығу.  Допты астынан қабылдауға арналған жаттығу.  Допты жоғары лақтыру, оны қабылдау.  Допты жоғары лақтырып, оңға, солға бұрылып, астынан қабылдау.  Допты астынан қабылдауда, алға, артқа секіру.  4. Доппен жүру жаттығулары шеңбер бойымен жүріп, допты жоғары лақтырып, оны астынан қабылдау. Допты жоғары лақтыру, оны оңға, солға бұрылып, астынан қабылдау.  Оңға, солға секіру.  Допты серіктесіне беріп, тордан асыру.  Допты қабырғаға ұру жаттығулары. | 25 мин.  10 рет  8 рет  10 рет  10 рет  6 рет  8 рет  10 рет  8 рет  8 рет  8 рет  6 рет  10 рет | Қолды шынтақтан бүгіп, аяқтың ұшымен тұру.  Қол тура, аяқ бүгулі, иық алда  Қолды тік ұстау.  Иықты алға созу  Саусақтарды қысып, буынды төмен қарату  Аяқ иық көлемінде, бір аяқ сәл алда  Аяқ тізеден бүгілу  Допқа талпыну  Допты дұрыс қабылдау |
| Қорытынды бөлімі | Оқушыларды сапқа тұрғызу.  Кері байланыс:  https://lh5.googleusercontent.com/fSbKd-JA5dgC-rGIA-mUXlhGUVSXF0Ub_ir_rH2pJm1r0J7UoggEeC_K0no3N33GCoX9jlstRKU_9ETX14elygY3ujEplshdIWJevdLQgSkFNBV5v0DQOsXoPF99m-YOVfIhgVkZGys | 5 мин | Жүрек соғысын тексеру  Көңіл аударатын жаттығулар |





