**Ашық сабақ жоспары**

**Өтілетін күні:** 22.11.2014ж

**Уақыты:** 10:35

**Сыныбы :**9 «ә»

**Тақырыбы:** Волейбол.Допты төменнен беру

**Сабақтың мақсаты:**

**Жалпы білімділік:**Оқушылардың қимыл сапаларын жетілдіру, икемділікке, ептілікке,іс-қимылды қамтамасыз ететіндей болуға үйрету. Оқушыларға волейбол ойынында допты төменнен беру әдісін толық үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру.

 **Дамытушылық:** Волейбол ойынына қажетті элементтерін дамыта менгеруге бағыт беру,екі команданың арасындағы сайыс арқылы жеңіске жету .

**Тәрбие:** Денені жүйелі шынықтыру және денсаулықты қалыптастыру, сана сезімін жетілдіру, спортқа деген сүйіспеншілігін артырып, дене тәрбиесінің әр- түрлі қимыл қозғалыстарын ұқыпты орындауға, тиянақтылыққа, тазалыққа тәрбиелеу.

**Тапсырма:** 1)Қарама-қарсы тұрып допты төменнен беру

 2) Волейбол алаңының сыртынан тордан өткізіп төменнен доп беру допты ойынға қосу тәсілін үйрену

**Өткізілетін орны:**Спортзал.

**Қажетті құралдар:**Доп, ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақ барысы | Уақыты | Әдістемелік ескертулер |
|  Дайындық бөлімі 12-15/ | **І.Ұйымдастыру кезеңі***1) сапқа тұрғызу**Сәлемдесу.**Саптық жаттығулар**- Түзел! Тік тұр!**- Оңға, солға, кері айнал!**2) мәлімет алу**3)журнал мен оқушыларды тексеру**4) спорт киімдерін тексеру**5) өтілетін тақырыптың мақсат міндеттерін хабарлау***ІІ.Дене қыздыру,бой жазу жаттығулары.***1)Жүру, өкшемен жүру, аяқтың ұшымен жүру, аяқтың сыртымен ішімен жүру, жартылай отырып жүру,****2)бір орында орындалатын жаттығулар****- бастапқы қалып, қолды белге таянып, басты оңға-солға айналдыру.* *- қолды алға- жоғары, екі жаққа созу.**- қолды иыққа қойып алға-артқа айналдыру.**- қолды желкеге таянып оңға-солға бұрылу.**-қолды белге таянып, алға артқа-оңға солға иілу.**- қолды жоғары көтеріп шалқаю, алға иілу, отырып тұру.* ***3) қозғалмалы түрде орындалатын жаттығулар*** *- қол белде аяқты артқа лақтырып жүгіру**- қол белде аяқты алға лақтырып жүру**- қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру** *қолды алға, артқа айналдырып, және бір қырындап оңға, солға секіру.*
* *бір аяқтан екінші аяққа секіруге ауысу арқылы жүгіру.*
* *оңға, солға жүгіру арқылы отырып тұру.*
* *негізгі жүгірістен артқа қарай жүгіру.*
* *белгілі жерге дейін жүгіріс түрін және жылдамдықты өзгерте жүгіру.*
* *аяқты қарсыластырып жүгіру.*
* *бір аяқтан екінші аяққа ауыса отырып секірулер жасау.*
* *жүгіріп келе жатып айналып секіріп түсу.*

 | 12-15 /8-10 рет8-10 рет8-10 рет8-10 рет8-10 рет10-12 м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м | *Сапта дұрыс тұруын, жаттығулардың өз деңгейінде орындалуын қадағалау**Қауіпсіздік ережелерін сақтауды ескерту.* *Дағдының қалыптасуына бағытталған арнайы дене жаттығулары.**Кемшіліктеріне қарап тапсырмаларды қайта орындау.* |
| Негізгі бөлім 20-28/ | ***ІІІ.Волейбол.Допты төменнен беру.*****1.Допты төменнен беру, ойынға қосу.**Допты ойынға қосу торға қарап тұрғанда орындалады. Шынтақ буынынан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алда ұстап тұрады. Екінші қол сермеу үшін артқа қарай созылады. Саусақтар шамалы ғана алақанға қарай бүгіледі. Ойыншы допты жоғары қарай сәл лақтырып қалып,Созылған қолмен допты ұру арқылы ойынға қосады.Төмендете түзу беру. Бұлай беру волейбол ойынының қыр-сырын жаңа ғана меңгергендер үшін қолайлы. -Қарама-қарсы тұрып допты төменнен беруҚа -Волейбол алаңының сыртынан тордан өткізіп төменнен доп беру доп ойынға қосу тәсілін үйрену***IV. Екі жақты ойын*** | 25-28 /7 /8 /10 / | *Допты 20-30 см лақтырып,қатты серпінмен ұрады.* *Допты түйілген жұдырықпен ұру неғұрлым тиімді деп есептеледі.* *Допты бергенде волейбол сызығын баспау керек.* *Допты ойынға қосқаннан кейінгі қалыпы, доптың соңынан ұмтылғандай ыңғайда болады.* |
| Қорытынды  | ***1)Бой суыттыру,демалдыру жаттығуларын орындау.******2)Сабақты қорытындылау.******3)Оқушыларды бағалау.******4)Үйге тапсырма.*** |  5/ | Сабақ барысында өзін жақсы жағынан көрсеткен оқушыларды атап және жіберілген кемшіліктерге тоқталып өту керек.ЖДЖ. |

 Дене тәрбиесі пәні мұғалімі: Қалмұратов М.Н.