**Сабақтың тақырыбы:** Допты ойынға қосу тәсілдері (түрлері)

**Сабақтың мақсаты:**

1. Допты төменнен, жоғарыдан, тура, бүйірмен ойынға қосуды үйрету.
2. Ойынға қосылғаны допты қабылдауды үйрету
3. Е.Ж.О.кезінде ұйымшылдыққа, ауызбіршілікке ұжым болып әрекеттенуіне тәрбиелеу.

**Сабақтың өтілетін орны:** спортзал

**Керекті құрал-жабдықтар:** Волейбол торы, доптар, ысқырық, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңі | Сабақтың мазмұны | Жүктеме мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| І. **ІІ.****ІІІ.** | І. **Дайындық бөлімі**Қатарға тұрғызу, амандасуСабақтың мақсатын түсіндіруСаптағы жат-р бір орында бұрылуларЖай жүруАяқтың ұшымен жүруӨкшемен жүруАяқтың қырымен жүруЖартылай отырып жүруТолық отырып жүруЖай жүгіруОң, сол бүйірлермен тіркеме адыммен жүгіруТізені жоғары көтеріп жүгіруАяқтарды артқа лақтырып жүгіруАяқтарды алға лақтырып жүгіруАртқа жүгіруЖай жүгіруОң бүйірмен аяқтарды айқастырып жүгіру Сол бүйірмен аяқтарды айқастырып жүгіруЖай жүгіруЖүруЖДЖ қозғалыста1. Басты 4 рет оңға, 4 рет солға айналамыз
2. Б.Қ. оң қол жоғарыда сол қол төменде алға артқа сілтеу 4 санақтан қолдардың қалпын ауыстырып
3. Б.Қ.тағыда сол оң қолды алға, сол қолды артқа айналдырамыз. 4 санақтан қолдың қалпын ауыстырып
4. Б.Қ. қолдар бүйірге созылған 4 санақтан алға артқа айналдырамыз
5. Б.Қ. қолдар алға созылған қайшы жаттығуды
6. Қолдар иықта санақпен алға артқа айналдыру
7. Қол буындарына, саусақтарға арналған жаттығулар

**Негізгі бөлім**1. Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау
2. Допты төменнен екі қолмен қабылдау
3. Допты ойынға қосу орнынан төменнен тура ойынға қосу
4. Допты ойынға қосу бүйірмен бұрып төменнен ойынға қосу
5. Допты ойынға қосу
6. Допты ойынға қосу орнынан бүйірмен тұрып жоғарыдан ойынға қосу
7. Игерілген әдістерді қолдана отырып екі жақты оқу жаттығу ойынын ойнау

**Қорытынды бөлім**Жай жүгіруЗейін қою жаттығуларыҚорытынды жасау, баға қоюҮйге тапсырмаларШамалап жатып кеудені 90 көтеру 10 рет\*10 қайталауСекіртпеден секіру 100 рет\* 10 қайталау | 12-13 мин23011 айналым0,5 айналым1 айналым2 айналым1 айналым1 айналым1 айналым1-2 айналым2 рет3-4 рет3-4 рет8-10 рет26-28 минут3-4 рет3-4 рет3-4 рет3-4 рет3-4 рет3-4 рет3-4 рет | Оқушының сырт көрінісіСпорт киіміне көңіл аударуМұқият тыңдаңдарОңға, Солға, АртқаСол аяқтан бастапҚол жоғарыдаҚолдар белде Қолдар желкедеҚатарды бұзбайҚолдарды айналдырамызЖылдам жылдамҚолдар белдеОң иықтан қарапҚолдарды қатты алға созыпҚатарды бұзбай 2 рет солға, 2 рет оңға, айналамыз Қатарды бұзбайБұрыштан бұрышқа дейінҚатарды бұзбайТыныс алу жат-ыҚолдар белдеШынтақтар бүгілмесінЖаттығуды дұрыс орындаңдарСаусақтармен алыпАлып еңкиіп алыпКөрсету түсіндіруДопты лақтырып соқКөрсету түсіндіруТөрешілік жасауҚатарды бұзбаЖаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау  |