**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, амандасу  Сабақтың мақсатын түсіндіру  Саптағы жат-р бір орында бұрылулар  Жай жүру  Аяқтың ұшымен жүру  Өкшемен жүру  Аяқтың қырымен жүру  Жартылай отырып жүру  Толық отырып жүру  Жай жүгіру  Оң, сол бүйірлермен тіркеме адыммен жүгіру  Тізені жоғары көтеріп жүгіру  Аяқтарды артқа лақтырып жүгіру  Аяқтарды алға лақтырып жүгіру  Артқа жүгіру  Жай жүгіру  Оң бүйірмен аяқтарды айқастырып жүгіру  Сол бүйірмен аяқтарды айқастырып жүгіру  Жай жүгіру  Жүру  ЖДЖ қозғалыста   1. 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 жүгіру  Зейін қою жаттығулары  Қорытынды жасау, баға қою  Үйге тапсырмалар  Шамалап жатып кеудені 90 көтеру 10 рет\*10 қайталау  Секіртпеден секіру 100 рет\* 10 қайталау | 12-13 мин  2  30  1  1 айналым  0,5 айналым  1 айналым  2 айналым  1 айналым  1 айналым  1 айналым  1-2 айналым  2 рет  3-4 рет  3-4 рет  8-10 рет  26-28 минут  3-4 рет  3-4 рет  3-4 рет  3-4 рет  3-4 рет  3-4 рет  3-4 рет | Оқушының сырт көрінісі  Спорт киіміне көңіл аудару  Мұқият тыңдаңдар  Оңға, Солға, Артқа  Сол аяқтан бастап  Қол жоғарыда  Қолдар белде    Қолдар желкеде  Қатарды бұзбай  Қолдарды айналдырамыз  Жылдам жылдам  Қолдар белде  Оң иықтан қарап  Қолдарды қатты алға созып  Қатарды бұзбай 2 рет солға, 2 рет оңға, айналамыз  Қатарды бұзбай  Бұрыштан бұрышқа дейін  Қатарды бұзбай  Тыныс алу жат-ы  Қолдар белде  Шынтақтар бүгілмесін  Жаттығуды дұрыс орындаңдар  Саусақтармен алып  Алып еңкиіп алып  Көрсету түсіндіру  Допты лақтырып соқ  Көрсету түсіндіру  Төрешілік жасау  Қатарды бұзба  Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау |