**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Волейбол допты екі қолымен астынаң, үстінен қабылдау әдістері.

Тәрбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал -------------------

**Уақыты:** 45 минут

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.Волейбол допты екі қолымен астынаң, үстінен қабылдау әдістері.  Волейбол допты қабылдап алу және қайтарып беру.  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 15 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Оқушыларды тең екіге бөліп қарама-қарсы сапқа тұрғызу, 1-ші нөмірдегі оқушыларға доп беру. Тапсырма бойынша 1-ші нөмірдегі оқушылар допты 2-ші нөмірдегі оқушыларға лақтырып берсе, олар жоғарыдан екі қолмен қабылдап, кейін қарай қайтарады. Келесі кезекте орындары ауысып жаттығуды жалғастырады. Тапсырма бойынша 1-ші нөмірдегі оқушылар допты 2-ші нөмірдгі оқушыларға лақтырып берсе, олар төменне екі қолмен қабылдап, кейін қарай қайтарады. Келесі кезекте орындары ауысып жаттығуды жалғастырады. (шынтақты бүкпей ұстау) Екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай жоғарыдан қабылдап ойнайды. (допты саусақпен қабылдау.) Екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай төменнен қабылдап ойнайды. (жаттығу соңында қолдың дұрыс көтерілуін қадағалау.) екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай жоғарыдан және төменнен қабылдап ойнайды.  Жеңілдетілген ережемен волейбол ойыны. | 25 мин. | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу. Қателіктерін ескерту.  Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 5 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. |  |  |

М.Әуезов атындағы №2 орта жалпы білім беретін мектеп

*Тақырыбы:*

«Волейбол»

Допты беру әдісі

8 б сынып

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі: Телагисов Қ.Э.

Бисикешов А.А.

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру ауызбіршілікке тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,денешынықтырумен шұғылдануға өз беттерінше жаттығуға тәрбиелеу,оқушылардың танымдылық белсенділігін арттыру,ойлау әрекетін дамыту.

Сабақ тақырыбы: Волейбол Допты беру әдісі Жеке тактика элементтері:

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал -------------------

**Уақыты:** 45 минут

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Допты беру әдісі  Жеке тактика элементтері: Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 20 мин  2 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Допты беру әдісі  Жеке тактика элементтері: Алаңда ауысу  Тосқауыл қою элементтерi  допты қабылдау-беру  Допты ойынға қосу мен тосқауыл қоюдың тиiмдi тәсiлдерiн пайдалану  Өз ереже бойынша волейбол ойнау | 20 мин.  3мин  5мин  4мин  8мин | 2-3 рет  2-3 рет | Допты үзбей соғу  Адым алшақ алу |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу. Қателіктерін ескерту.  Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 5 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Волейбол допты екі қолымен астынан, үстінен қабылдау әдістері. Тордан 2-3 мет.қашықтықтан допты беру

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал --------6-----------

**Уақыты:** 45 минут №25-26

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.Волейбол допты екі қолымен астынан, үстінен қабылдау әдістері.  Волейбол допты қабылдап алу және қайтарып беру.  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру. аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 15 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Оқушыларды тең екіге бөліп қарама-қарсы сапқа тұрғызу, 1-ші нөмірдегі оқушыларға доп беру. Тапсырма бойынша 1-ші нөмірдегі оқушылар допты 2-ші нөмірдегі оқушыларға лақтырып берсе, олар жоғарыдан екі қолмен қабылдап, кейін қарай қайтарады. Келесі кезекте орындары ауысып жаттығуды жалғастырады. Тапсырма бойынша 1-ші нөмірдегі оқушылар допты 2-ші нөмірдегі оқушыларға лақтырып берсе, олар төменне екі қолмен қабылдап, кейін қарай қайтарады. Келесі кезекте орындары ауысып жаттығуды жалғастырады. (шынтақты бүкпей ұстау) Екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай жоғарыдан қабылдап ойнайды. (допты саусақпен қабылдау.) Екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай төменнен қабылдап ойнайды. (жаттығу соңында қолдың дұрыс көтерілуін қадағалау.) екі жақтағы оқушылар да допты ұстамай жоғарыдан және төменнен қабылдап ойнайды.  Тордан 2-3 мет.қашықтықтан допты беру  Жеңілдетілген ережемен волейбол ойыны. | 25 мин. | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу. Қателіктерін ескерту.  Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 5 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар.

Доппен жаттығулар (жетілдіру)

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал -----------9--------

**Уақыты:** 45 минут №22

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар.  Доппен жаттығулар  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 12 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар:  Қайталап жүгіру  Волейбол торына(сетка) тосқауыл қою  Волейбол тордын алдына тұрып қолымызды көтеріп тосқауыл қою секіріп  Доппен жаттығулар:  Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі. (Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)  Волейбол добын жоғардан екі қолымен қабылдау  Ереже бойында волейбол ойыны. | 30 мин | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу.  Дем алу жаттғулары.Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.  1 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар. Турлі аймақтарына(зоналарына )допты беру; Доппен жаттығулар (Бағалау)

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал --------11-----------

**Уақыты:** 45 минут №23

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар. Турлі аймақтарына(зоналарына )допты беру; Доппен жаттығулар  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 12 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Тұру ,ауысу,секіру секілді допсыз жаттығулар:  Қайталап жүгіру  Волейбол торына(сетка) тосқауыл қою  Волейбол тордын алдына тұрып қолымызды көтеріп тосқауыл қою секіріп  Турлі аймақтарына(зоналарына )допты беру; Доппен жаттығулар  Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі. (Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)  Волейбол добын жоғардан екі қолымен қабылдау  Ереже бойында волейбол ойыны. | 30 мин | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу.  Дем алу жаттғулары.Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.  1 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Төменнен бүйірден, төменнен тіке допты беру

Тәрбиелігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал -------------------

**Уақыты:** 45 минут №22-23

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Төменнен бүйірден, төменнен тіке допты беру  Доппен жаттығулар  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 12 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Төменнен бүйірден, төменнен тіке допты беру  Аландағы қолайлы орынға орналасу  Допты төменнен еңкейе қабылдау, аяқты бүгу арқылы орындалатын әдісі.  Доппен жаттығулар:  Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі. (Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)  Волейбол добын жоғардан екі қолымен қабылдау  Ереже бойында волейбол ойыны. | 30 мин | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу.  Дем алу жаттғулары.Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.  1 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру ауызбіршілікке тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,денешынықтырумен шұғылдануға өз беттерінше жаттығуға тәрбиелеу,оқушылардың танымдылық белсенділігін арттыру,ойлау әрекетін дамыту.

Сабақ тақырыбы: Волейбол Техника элементтері:орта ж/е жоғарылаған биікте доп беру,құлап бара жатып допты көтеріп бер

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал --------9----------- №24-25

**Уақыты:** 45 минут

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Допты беру әдісі  Жеке тактика элементтері: Техника элементтері:орта ж/е жоғарылаған биікте доп беру,құлап бара жатып допты көтеріп бер. Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 20 мин  2 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин.  3 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Допты беру әдісі  Жеке тактика элементтері: Техника элементтері:орта ж/е жоғарылаған биікте доп беру,құлап бара жатып допты көтеріп бер Алаңда ауысу  Тосқауыл қою элементтерi  допты қабылдау-беру  Допты ойынға қосу мен тосқауыл қоюдың тиiмдi тәсiлдерiн пайдалану  Өз ереже бойынша волейбол ойнау | 20 мин. | 2-3 рет  2-3 рет | Допты үзбей соғу  Адым алшақ алу |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу. Қателіктерін ескерту.  Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 5 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Қорғанудын түрлерін меңгеру,топтық және жеке тактикалық іс-әрікеттері

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал --------11-----------

**Уақыты:** 45 минут №24-27

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Қорғанудын түрлерін меңгеру,топтық және жеке тактикалық іс-әрікеттері  Доппен жаттығулар  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 12 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Қорғанудын түрлерін меңгеру,топтық және жеке тактикалық іс-әрікеттері  Доппен жаттығулар  Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі. (Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)  Волейбол добын жоғардан екі қолымен қабылдау  Ереже бойында волейбол ойыны. | 30 мин | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу.  Дем алу жаттғулары.Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.  1 мин.  2 мин. |  |  |

**Сабақ мақсаты:** оқушыларға волейбол туралы түсінік беру, тәрбиелеу. Ептілікке,күштілікке икемділікке баулу,ақыл-ойын,ой-өрісін дамыту,дене шынықтырумен шұғылдануға

Сабақ тақырыбы: Аландағы қолайлы орынға орналасу, құлап бара жатып допты қабылдау-беру. Қорғанудын түрлерін меңгеру

Тарбиелілігі: Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік қасиеттері арқылы оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

**Өтетін орны күні:** Спорт зал --------8-----------

**Уақыты:** 45 минут №24-27

Қажетті құралдармен жабдықтар: секундомер,ысқырғыш.доп,сетка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыты | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| І | Дайындық бөлімі  Ұйымдасқан түрде мектеп алаңына шығып бір қатарға сапқа тұру.  «Түзеліңдер!»  «Тік тұрыңдар!»  Кезекшінің баяндамасы  «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.»  Сабақтың мақсатын хабарлау.  Аландағы қолайлы орынға орналасу, құлап бара жатып допты қабылдау-беру. Қорғанудын түрлерін меңгеру Доппен жаттығулар  Жалпы денені қыздыру жаттығулары.  Алаңды айналып жүру ,аяқтың ұшымен,өкше мен табанның сыртқы,ішкі жанымен жүру.  Жүгіру жаттығулары-б.қ.қол белге қойып,аяқты жоғары көтере,қолымызды алға ұстап,тіземізді жоғары көтере жүгіру.  Аяқты артқа тастап жүгіру.  Оң,сол жанымен қолды алға,артқа айналдыра қозғау.  Артымен жүгіру,айнала жүгіру.  Аяқты айқастыра жанымен жүгіру.  Шапшаң жүгіру,жай жүгіріске көшу.  Дендерін қалыпқа келтіру,жүру.  Қозғалыста гимнастикалық бойжазба жаттығуларын орындау. | 12 мин  2 мин.  2 мин. | 3-4 рет  4-5 рет  3-4 рет  5-6 рет  5-6 рет  2-3 рет | Спорттық киімдерін тексеру  Денені тік ұстау  Басты төмен түсірмеу  Денені сәл алға еңкиіп ұстау  Арақашықты сақтау керек |
| ІІ  1  2 | Негізгі бөлім.  Аландағы қолайлы орынға орналасу, құлап бара жатып допты қабылдау-беру. Қорғанудын түрлерін меңгеру  Доппен жаттығулар  Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі. (Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)  Волейбол добын жоғардан екі қолымен қабылдау  Ереже бойында волейбол ойыны. | 30 мин | 8-10 рет  8-10 рет | Допты жеткізіп беру |
| ІІІ | Қорытынды бөлім.  Сыныпты сапқа тұрғызу.  Дем алу жаттғулары.Қателіктерін ескерту.Мадақтау,мақтау,бағалау. Үйге тапсырма беру. «Оқушылар,сұрақтарыңыз бар ма?Сабақ аяқталды,сау болыңдар!» | 3 мин.  1 мин.  2 мин. |  |  |