**Сабақ жоспары**

Тақырыбы: Волейбол – допты төменнен тіке ойынға қосу.

Мақсаты: а) допты төменнен тіке ойынға қосуды үйрену,

ә) оқушылардың ептілік,жылдамдық қасиеттерін дамыру,

б) оқушылардың ауызбіршілігін нығайту.

Өтілетін орын: Спорт зал

Өтілетін сынып: 7сынып

Өтілетін күні:

Керекті құрал-жабдықтар:волейбол добы,ысқырық және т.б

Жүргізетін:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кіріспе бөлім: 13 мин | | | |
| № | Сабақ мазмұны | Реттік саны | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1  2  3  4 | Сапқа тұрғызу, түзел, тік тұр, сәлемдесу. Назар аударатын жаттығулар:оңға, солға , кері айнал.  Жүру барысында орындалатын жаттығулар:  а) екі қол жоғары, аяқ ұшында жүру;  ә) қол белде, өкшемен жүру;  б) қол алда, жартылай отырып жүру;  в) қол тізеде, жартылай отырып жүру және алдыға отырып секіру;  Жүгіру барысында орындалатын жаттығулар:  а) қол алда, алақан төмен қарайды, тізені көтеріп жүру;  ә) қол жанда, алақанға аяқты тигізу;  б) қол жамбаста, алақан сыртқа қарай, өкшені алақанға тигізу;  в) оң қапталмен жүгіру, қолды алға айналдыру;  г) сол қапталмен жүгіру, қолды артқа айналдыру;  ғ) тыныс алу жаттығулары  д) жылдамдыққа жүгіру.  Жалпы жетілдіретін жаттығулар:  а) б.қ аяқ иық көлемінде, қол белде, басты 1-4 оңға, 5-8 солға айналдыру;  ә) б.қ аяқ иық көлемінде, қол иықта с.қ 1-4 шынтақты алдыға айналдыру, 5-8 шынтақты артқа айналдыру.  б) б.қ аяқ иық көлемінде,оң қол жоғары,сол қол төмен.с.қ1-2 оң қолды,3-4 қарама-қарсы орындау.  в) б.қ аяқ иық көлемінде, қол алда, с.қ 1-2 кеуде алдында керу,3-4кеудені оң жаққа бұрып қолды жазу,5-8 қарама-қарсы бағытқа орындау.  г) б.қ аяқ иық көлемінде, қол белде, с.қ 1-4 белді оңға, с.қ 5-8 белді солға айналдыру;  ғ) б.қ аяқ иық көлемінде, қол тізеде, с.қ 1-4 тізені ішке, с.қ 5-8 тізені сыртқа айналдыру.  д) б.қ аяқ иық көлемінде, қол белде, с.қ 1 екі қолды оң аяққа, с.қ 2 ортаға, с.қ 3 сол аяққа тигізу, с.қ 4 б.қ:  е) б.қ аяқ иық көлемінде, қол желкеде, отырып –тұру, санаққа;  ж) б.қ екі қолды жерге таянып, кеудені түсіріп- көтеру, санаққа. | 2 мин  11 мин  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  10-15 қадам  15-20 қадам  2-3 рет  2-3 рет  2-3 рет  2-3 рет  2-3 рет  2-3 рет  2-3 рет  25 рет  20 рет | Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару  Кеуде тік, алақан бір-біріне қарайды.  Кеуде мен аяқ түзу.  Кеуде тік, басты түзу ұстау керек.  Толық отырып орындау керек.  Тізені толық алақанға тигізіп жүру.  Кеуде мен бас тік болу керек.  Өкшені алақанға толық тигізу.  Қолды толық алға айналдыру.  Қолды толық артқа айналдыру.  Қолды жоғары көтеріп, терең дем алып, дем шығару.  Барынша жылдам жүгіру.  Жаттығу жасау барысында көзді жұмбай, бір нүктеге қарап жасау.  Қол түзу, кеуде тік.  Жаттығуды орындау барысында,шынтақпен шеңбер жасау арқылы орындау.  Қол түзу, кеудені тік ұстау.  Қол түзу, аяқ түзу, жаттығуды толық орындау керек.  Бас бір орнында, белді толық айналдыру.  Жаттығуды толық орындау.  Тізені бүкпей, қол түзу қалыпта жасалу керек.  Барлығы бірге орындау керек.  Қол түзу, белде түзу толық жасау керек. |
| Негізгі бөлім: 27 мин | | |
| Допт Допты төменнен тіке ойынға қосу.  Допты ойынға қосудың түрлері:   * Допты төменнен тура беру * Допты жоғарыдан тура беру * Допты төменгі бір жақ жанынан беру |  | Допты ойынға қосу торға қарап тұрғанда орындалады.Шынтақ буынынан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алда ұстап тұрады.Екінші қолмен сермеу үшін артқа қарай созылады.Саусақтар шамалы ғана алақанға қарай бүгіледі. Ойыншы допты жоғары қарай сәл лақтырып,созылған қолмен допты ұру арқылы ойынға қосады.Допты соғумен қатар ойыншы бір мезгілде артта тұрған аяғын жазып,алда тұрған аяғына дененің салмағын түсіреді. |
| Қорытынды бөлім: 5 мин | | |
| Оқушыларды жалпы сапқа тұрғызу, үй тапсырмасын беру, оқушылармен қоштасу. | 5 мин | Спорттық киім жоқтарына спорттық киім әкелуіне және қосымша жұмыстар беру. |

Мұғалім:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оқу ісінің меңгерушісі:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_