**№29 Александр Герцен атындағы орта мектеп**

Тақырыбы:

(Волейбол)

Допты төменнен, жоғарыдан қабылдау және қайта беру.

Орындаған : М.Иманқұлов.

Б.Момышұлы ауылы

2013 - 2014 оқу жылы

**Сабақтың тақырыбы :**Допты төменнен, жоғарыдан қабылдау және қайта беру.

**Сабақтың мақсаты:** Волейбол - мектеп оқушыларының шымырлық пен шыдамдылыққа, сұлулықпен адам баласын тұрақты қалыптасуына жол ашатын спорт түрі. Бұл жас жеткіншектер өміріне өте қажет дене жаттығуларының үлесімділіген келіретін ойын. Допты төменнен, жоғарыдан қабылдау және допты қайта беру, волейбол ойынына жаттықтыру: - осы ережелерді ескере отырып сабақтың мақсатына төмендегілерді енгіздім:

1.Оқушыларды допты төменнен, жоғарыдан қабылдауды үйрену. Оқушыларды волейбол

ойынына қызықтыру.

2.Оқушының допты қабылдауға ақыл ойын жетілдіруге ептілікке, жылдамдыққа дамыту.

3. Оқушыларды топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге тәрбиелеу.

**Сабақтың түрі:** Аралас сабақ

**Қажетті құралдар:** Волейбол добы, тор, ысқырық сағат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны.** | **Уақыттың мөлшері.** | **Әдістемелік нұсқаулық.** |
| К  І  Р  І  С  П  Е  Б  Ө  Л  І  М  І | 1.Сапқа тұрғызту.  Сәлемдесу.  Сабақтың тақырыбын мақсатын түсіндіру, техникалақ қауіпсіздік ережелерін қайталап өту.  2.Саптағы жаттығулар.  Айнала жүру, аяқтың ұшымен жүру,өкшемен, сыртымен, ішімен жүру.  3.Жүгіру жаттығулар, жеңіл жүгіру аяғымызды алға, артқа сілтей жүгіру, оң сол бүйірімізбен жүгіру.  Жалпы дамыту жаттығуларын жасату.  1-4 басты оң жаққа айналдыру 5-8 рет ө сол жақа айландыру.  Қолды иықтың үстіне қойып 1-4 алға қарай,5-8 артқа қарай айналдыру.  4.Екі қолды айналдыру.1-4 алға қарай,5-8 артқа қарай.  Б.Қ. тұрыс орташа.  а) Екі қолды алдыға созып тұру 1-4 рет.  ә) Бундарды ішкі жағына қарай айналдыру 5-8. Дәл солай сыртқа қарай айналдыру.  5.Тұрыс екі аяқты алшақ қойып алдыға қарай еңкейіп 2 қолды жанға жазу.  а) Дәл осылай оңға қарай.  6. Тұрысы орташа. Қолды алға созып 20-25 рет отырып тұру.  7. Тұрысы орташа. Қолды жоғары созып 5-8 рет бір орында биіктікке секіру. | 3 мин  5 мин  8 мин | Жалпы оқушылардың спортық формасына назар аудару.Тапсырманы нақты айту.  Жаттығуларды дұрыс орындауды қадағалау.Бұйрықты орындау.  Шынтақтарды бүкпеу.  Қолды түзу ұстау.  Тізені бүкпеу.  Жерден дұрыс көтерілу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| н  е  г  і  з  г  і  б  ө  л  і  м | **Допты төменнен қабылдауды меңгеру.**  1.Ойыншының екі қолымен төменнен қабылдау тұрысы.  2.Бір оқушы допты ойыншының қолына береді.Ол допты төменнен екі қолымен қабылдап, қайта береді.  Ара қашықтық 6-8м.  3.Бірінші оқушы допты еденнен ойыншыға береді. Ойыншы төменнен екі қолмен қабылдап,қайта береді.  Ара қашықтық 6-8м.  **Допты жоғарыдан қабылдау меңгерту.**  1.Ойыншыға бетпе-бет қарап, ара қашықтық 7-8м, допты жоғары лақтырып, кайтадан қабылдап ары қарай әріптесіне көтеріп беру. Әріптесі керісінше, т.с.с. 10-12 рет  2.Бір оқушы допты жоғары көтеріп,қарама-қарсы әріптесіне береді. Ол допты көтеріп қабылдап, қайта береді. Ара қашықтық 8-10м.  **Допты сетка арқылы алмаструды меңгерту.**  1.Ара қашықтығы 8-9 м әріптсіне бетпе-бет қарап тұрып, сол алақанға бүгілген оң алақанымен допты ұрып құрбысына беру. | 6 мин  6 мин  10 мин | Қол түзу,тізені бүге оң немесе сол аяқ жарты қадам алда.  Допты төменнен қабылдауды қадағалау.  Допты тура беріп, төменнен дұрыс қабылдау керек.  Жаттығуды дұрыс жасалуына назар аудару керек.  Тура ойншының қолына доп беруге дағдылан.  Доптың дұрыс тұруына денені төменнен бүгіп, допты алақанмен ұру керек. |
| Қ  о  р  ы  т  ы  н  д  ы | Оқушыларды сапқа тұрғызу. Жақсы дұрыс орындаған оқушыны мадақтау.  Жіберген қателіктерін айту.Ынтасыз оқушыға ескерту.  Оқушылырды бағалау.  Үйге тапсырма .  Бой жазу жаттығулары. | 5 мин | Қателіктерін дұрыстау, түсіндіру, бағалау.  Спорттық киімдерін ұмытпау. |