**Сабақтың тақырыбы : Волейбол. Шабуылдау және тосқауыл қою**

**әдістерін меңгеру .**

**Мақсаты** : 1)оқушыларды волейбол ойынына қызықтыру;

2) сабақта орындалатын жаттығулар негізінде

салауатты өмірге тәрбиелеу;

3) топтық,жолдастық,ұжымдық сезімдерге тәрбиелеу;

**Керекті құрал-жабдықтар** : волейбол торы,доптар ,ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтың мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік нұсқаулар |
| I.  Дайындық бөлімі | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,  түгелдеу.Сабақтың тақырыбын,  мақсатын айту,түсіндіру.  «Оңға» бұрылу,залды айналып сап түзеп ,қолдарын жоғары көтеріп керіле жүру.  а)қолды мықынға қойып өкшемен жүру.  ә)қолды мықынға қойып жартылай отыра жүру.  б) қолды мықынға қойып толық отырып жүру.  Жеңіл жүгіру  а)оң иықты алға қойып жүгіру және сол иықты алға қойып жүгіру.  ә)аяқты алға 90 градусқа қойып көтере бүгіп жүгіру.  б)аяқты артқа сермей жүгіру.  Бастапқы қалыпқа келу,сапқа жүру.жалпы даму жаттығулары.  1.Екі қолды бүйірге қойып аяқты иықтың деңгейіне қойып басты оңға сосын сол жаққа айналдыру.  2.Екі қолды кеуде тұсқа бүгіп 1-2 –артқа сілтеу,3-4-қолды жазып сілтеу.  3.Аяқты қосып оң қолды жоғары көтеріп артқа екі қолды сілтеу,1-2-оң қол жоғарыда,3-4-сол қол жоғарыда.  4.Екі қолды тік ұстап иық буынынан 4 рет алға ,4 рет артқа айналдыру.  5.Б.қ. 1-екі қолды көтеріп артқа шалқаю,2-алға тізе бүкпей еңкею,3-екі қолды алға созып тізе бүгіп отыру,4-Б.қ.  6.Екі қолды бүйірге қойып 1-2-оң қолды көтеріп солға қарай иілу,3-4-сол көтеріп оңға қарай иілу.  7.Екі қолды алға созып екі аяқты алшақ қойып 1-оң аяқты бүгіп отыру,2-б.қ.,3-сол аяқты бүгіп отыру,4-б.қ.  8.Екі қолды бүйірге қойып оң аяқпен 10 рет,сол аяқпен 10ретжәне қос аяқпен 10 рет секіру. | 2 мин.  13 мин.  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет | Оқушылардың спорттық киіміне көңіл бөлу  Денені тік ұстау  Аяқ тізеден бүгіледі  Ара қашықтық сақтау  Ара қашықтық сақтау  Жылдам жасау  Жаттығудың дұрыс жасалуын қадағалау  Қолды тік ұстау  Қолды тік ұстап, тізенің бүгілмеуін қадағалау  Бәрінің бірдей істеуін қадағалау |
|  | 1.Сыныпты сапқа тұрғызып 2 топқа бөліп,қарама-қарсы тұрғызып,екі қолмен жоғарыдан жерге доп соғып бір- біріне доп беру.  2.Тордың алдында біріне доп беріп көтеру арқылы тордан доп соғу,яғни шабуылдау әдістерін үйрету.  3.Тордың алдында доп көтеру арқылы саусақтың ұштарымен қарсыланың алаңының бос жеріне доп тастау.  4.Тор алдында 1-2 немесе 3 адамнан қарсыласына тосқауыл қою (блок).  5.Әріптесі тосқауыл қоюға секіргенде сақтандыру әдістерін жасау.  Оқу –жаттығу ойындары. | 25 мин. | Соққан кезде торға қолдары тимеу керек  Тосқауыл қойғанда біріне-бірі кедергі болмауы керек  Ереже сай |
| III.  Қорытынды  бөлім | Денені қалыпқа келтіру жаттығулары.  Сапқа тұрғызу.  Сабақты қорытындылап,бағалау.  Үйге тапсырма беру | 5 мин. | Қателерін түзету және ескерту |