 Атырау облысы

Индер ауданы

С.Сейфуллин атындағы орта мектеп

Нұрғалиев Бергенбай Жалғасбайұлы

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Сыныбы: 8

Сабақтың тақырыбы: Волейбол. Допты астынан қабылдау және беру тәсілдері

Білімділігі: Волейболдағы ең негізгі әдістерді үйрету және шеберлікті шыңдау.

Дамытушылығы: Ептілік, икемділік, шапшаңдылық қасиеттерін дамыту.

Тәрбиелік: Волейбол ойынының кең таралуына ықпал ету, адамгершілікке,

ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Құрал-жабдықтар: волейбол добы, ысқырық,кодоскоп

Ұйымдастыру әдісі: топтық

Сабақ барысы:

*Кіріспе дайындық бөлімі /10-12 минут/*

Сыныпты қабылдап алу.

Сапқа тұрғызу.

Оқушылармен сәлемдесу және оларды түгендеу.

Сабақ алдында оқушыларды техникалық қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.

Бой жазу жаттығулары

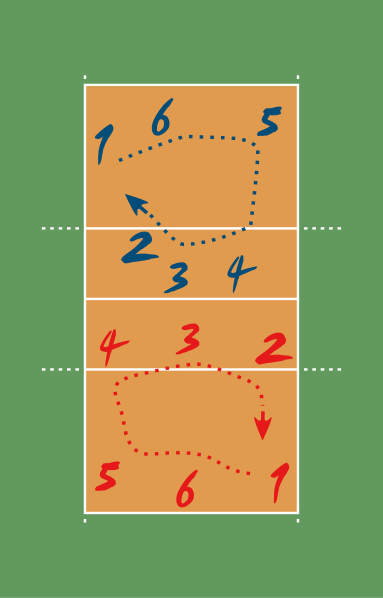
1. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, аяқтың сыртымен және ішімен жүру.
2. Жылдам жүгіру
3. Екі қолды белге қойып, аяқты алға түзу тастап жүгіру.
4. Екі қол белге қойып, жартылай отырып жүру.
5. Сапта баяу жүріп, бастапқы қалыпқа келу жаттығуларын /демді ішке алу, шығару/ жасау.

Әдістемелік нұсқаулар: Оқушылардың спорт киіміне, тәртібіне бұйрықтың орындалуына назар аудару. Жаттығулардың дұрыс жасалуын қадағалау

*Негізгі бөлім /20-25 минут/*

Волейбол ойынының ережесімен таныстыру.

*Ойыншылардың ойын алаңында тұру тәртібі*



Бір ойын тобы 6 ойыншыдан құралады.

Ойынды үйрету

1- тәсіл

Ойыншыларды қарама-қарсы сапқа тұрғызып алақандарын біріктіріп ұстату, допты төменнен қабылдау әдістерін көрсетіп ,ойыншыларға бірнеше рет қайталату.



2 -тәсіл

Еденге жақын келген допты астынан алу



3 -тәсіл

Допты астынан қабылдау артқа беру



4 -тәсіл

Қауіпті жағдайлардағы допты астынан алу



5 -тәсіл

Допты астынан қабылдап, жанға қарай айналып кету



Ереже бойынша екі топқа бөлініп волейбол ойынын ойнау.

*Қорытынды бөлім /5 минут/*

*«Сергіту ойындары»*

1. Оқушыларды шеңберге тұрғызып 1-2-3 рет санаған кезде орындарын ауыстырып үлгеруі керек.Кімде-кім кешіккен жағдайда айыбын орындайды.Тақпақ немесе өнерін көрсетеді.
2. Оқушыларды сапқа тұрғызу
3. Сабақты қорытындылау
4. Оқушыларды мадақтау,бағалау.
5. Үйге тапсырма беру.Үйден бүгінгі жаттығуларды пысықтауға беру.