**№1 Ақсу орта мектебі**



**Денешынықтыру сабағындағы волейбол элементтерімен**

**қимыл-қозғалыс ойындары (8 сынып)**

 **Пән мұғәлімә: Актайлак Ж**

 **2012-2013 жыл**

**Сабақтың тақырыбы:**

1. Волейболда допты қабылдау және қайтарып беру

**Сабақтың мақсаты:**

1. Ептілікті үйлестіре отырып білімдері мен ынтасын арттыру.

**Сабақтың түрі:** жаңа сабақ

**Сабақтың әдіс тәсілдері:** Волейбол ережелерін түсіндіру, доппен орындалатын жаттығулар.

**Өткізілетін орны:** спорт зал

**Керек құрал жабдықтар:**1.саптық жаттығулар

 2. жүру жаттығулары

 3. жүгіру жаттығулары

 4. доп

**Негіэгі бөлім:**

1.Жаттығу техникасын уйрену жаттығулары

А. Негізгі жаттығулар

Б. Дайындық жаттығулар

А. Жақындататын жаттығулар

2. Жаттығу техникасын жетілдіру жаттығулары

3. дене қуаты қасиетін дамыту жаттығулары

**Қортындыбөлім**

 1. Қалпына келтіру босаңсыту жаттығулары

2. Баға қою 3. Үйге тапсырма

**Өткен күні:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ барысы****Ұйымдастыру кезеңі** | **Жүктеме** **мөлшері** | **Әдістемелік** **нұсқаулықтар** |
| 1 | Сапқа тұрғызу. Кезекшінің баяндамасы. Сабақтың тақырыбын баяндау. | 1мин | Оқушылардың спорт киміне көңіл аудару |
| 2 | Сабақтың мақсаты мен таныстыру |  |  |
| 3 | Бір қатардан екі қатарға тұру, керісінше. Екіге санал! «Екі қатарға тұр» командасы бойынша, екінші нөмірлі адамдар 1-дегенде сол аяқпен артқа аттап, 2-дегенде оң аяқпен оңға ауысып, 3-дегенде сол аяқты оң жанына әкелу.«Бір қатарға тұр» командасы бойынша, екінші нөмірлі адамдар 1-дегенде сол аяқпен жанына аттап, 2-дегенде аяқты алдынғы қатармен түзу қою, 3-дегенде аяқты оң аяқтың жанына әкелу. | 30 сек | Команда боиынша орындау. Барлығы бір мезгілде орындарына жету |
| 4 | **Оңға!** |  | Жүріс сол аяқпен басталады |
| 5 | Бағыттаушының соңынан **Алға адым бас!** |  | Қолды тік ұстау  |
| 6 | Қозғалыстағы жаттығулар:  |  |  |
|  | 1.қолды жоғары көтеріп,бақайдың ұшымен жүгіру2.қолды желкеге қойып,өкшемен жүру3.қолды белге, табанның сыртқы жағымен жүр4.қолды иіққа қойып,1-4қолды алға айналдыру,5-8 керісінше5.қолды алға созып біріктіріп қойып, әр адамға оңға,солға иілу6. қолды бірге қойып әр адамға сол қолды оң бақайға,оң қолды сол бақайға | 1 мин | Денені тік ұстауҚолтік, жұдырық түйулі баспармақ түзу, аяқ тік тізені бүкпей орындауӨкшеден бақайғаАяқты тік ұстау |
| 7 | Спорт жүрісі | 0,5 айналым |  |
| 8 | Жүгіру1.қолды белге,аяқты алға серпіп жүгіру2.аяқты артқа бүгіп жүгіру3.оң,сол жақта тіркеме адаммен жүгіру 4.артпен жүгіру | диаганаль | Сол иықтан қарап жүгіру |
| 9 | Спорт жүрісі | 0,5 айналым |  |
| 10 | Баяу жүр! Тыныс алу жаттығулары |  | Қолды жоғары көтеріп, демді ішке ал, түсіргенде сыртқа |
| 11 | Бағыттаушы орында Тоқта!Солға! |  |  |
| 12 | Екеулеп жасалатын жалпы дамыту жаттығулары1.барлық қатысушылар бір-біріне қарама қарсы қолдарын біріктіріп тұрып, қарсыласпен қолдарын бүгіп, жазу.2.барлық қатысушылар бір-біріне артпен тұрып,қолдарын біріктіріп жоғары көтеріп, отырып тұру.3.барлық қатысушылар бір-біріне 1 адам аралықта қарама-қарсы тұрып,қолды әріптесінің иығына қойып.Оңға,солға отыру. | 8-10 рет8-10 рет | Толық иілу |
|  | 4. барлық қатысушылар отырып, бір- бірінің аяғына аяқтарын тіреп, қолдарынан ұстап оңға, солға иілу. 5. барлық қатысушылар бір-біріне артпен тұрып, қолды білектестіру6. біреуі еңкейіп көтереді, 2-Б.қ, 3-4 қарама-қарсы адам орындайды | 8-10 рет8-10 рет |  |
|  | **Қимыл-қозғалыс ойындарының орындалуы** |  |  |
|  | **Волейбол элементтерімен эстафета**1. **Эстафета –«Шеңбердегі доп»**

            1. **Эстафета-«Допты әкелу»**

 **№1**   **№2**         1. **Эстафета-«Шеңберге дәл түсіру»**

            1. **Эстафета-«Допты әкелу»**

   **сетка**     **5.** Спорттық ойын Волейбол жеңілдету ережесімен берілген Волейбол алаңының ортасынан допты беру. Ойыншылар алаңының артында тұрып, егер доп алаңнан шығып кетсе өз топтарына көмектеседі.  | 30 мин | Команда 4 топқа бөлінеді. Бағаттаушы сигнал бергенде шеңбергежақындап келіп, жоғарыдан үрленген допты 1- шеңберге 3 рет жоғары қағып, допты орнына салып, 2- шеңберге жүгіріп-волейбол добын алады. Төменнен алдына қарай астынан 3 рет береді. Шеңберді айналып жөне қайтып келіп эстафетаны келесі адамға жалғастырады.№2 Бағаттаушы сигнал бергенде, допты қолын алға созып ұстаған қалпында, берілген сызыққа дейін жүгіріп келіп, өзінің №1 Бағаттаушысына допты төменгі қабылдаумен береді. Бағаттаушы тағыда солай төменгі қабылдаумен №2 Бағаттаушыға береді. Ол допты алып эстафетаны келесіге адамға бередіБағаттаушы сигналды естіген бетте, қолдағы доппен шектелген сызыққа жүгіріп келеді және төменнен беру арқылы допты қағып алып, келесі адамға береді. Егерде доп шеңберге дәл түспеген жағдайда, дұрыс түскенше қайталайды.Топтарт тордың әр жақтарына сапқа тұрып, әр топ өзара екіге бөлінеді. Сигнал бойынша доптс қарама-қарсы сапқа жоғарыдан береді. Топтың мақсаты допты болса еденге құлатпай алып беру және бергеннен кейін саптың артынан жүру.Ойынның дұрыс жүрілуіне және орнына қойған адамның допты алып бермеуін қадағалау. |
|  |  **Қортынды**  |  |  |
|  | Сапқа тұру.  | 3 мин | Жаттыығулардың орындалуы: жерде иық арқылы аунау. |
|  | Қалпына келтіру және босаңсынту жаттығулары |
|  | Баға қою  |
|  | Үйге тапсырма |
| 13 | Орында жүр! Тоқта! |
| 14 | Бағыттаушыға қарай жинақтал |