**ВОЛЕЙБОЛ ДОБЫН ЖОҒАРЫДАН ЖӘНЕ ТӨМЕННЕН ЖАЛҒАУ, ҚАБЫЛДАУ ТӘСІЛДЕРІ**

**Сыныбы:** 9 «А»

**Күні;14.11.2016ж**

**Сабақтың мақсаты:** а) Волейбол ойынының әдістерін үйрету.

ә) Қозғалыс тәртібі туралы түсінік беру.

Дене жаттығуларымен өз бетімен айналысуды,

оқушылардың қызығушылықтарын қалыптастыру.

б) Денсаулықты нығайту және сақтау.

Қоғамдық белсенділік пен ұйымдастырушылық

қабілетіне қарай жеке тұлғаны қалыптастыру.

**Керекті құралдар:** Волейбол доптары, спорт залдағы волейбол сеткасы, жалаушалар

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік нұсқау |
| Д а  й  ы  н  д  ы  қ  б  ө  л  і  м  і | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сабақтың мақсатын түсіндіру.  2. Орнында бұрылу түрлері:  Оңға, солға, айналу т.с.с.  3. Жүгіріп жасалатын жаттығулар.  а) Баяу екпінде жүру мен жүгіру  ә) Жай жүгіру, алға, артқа қарап жүгіру.  б) Қол белде, оң жақ қырмен және сол жақ  қырмен жүгіру.  4. Жай жүру, демді қалпына келтіру жаттығулары.  Қолды жоғары көтереміз, қолды жоғары көтергенде өкше көтеріліп демді ішке аламыз. Қолды төмен түсіргенде демді сыртқа шығарамыз.  5. Бір қатардан екі қатарға тұрғызу.  6. Жалпы және арнайы дамыту жаттығулары.   1. Б.қ. Қол белде 1-2 басты оң жаққа қарай айналдыру. 3-4 дәл осылай солға қарай айналдыру. 2. Қолды иықтың үстіне қойып 1-2 алға қарай,   3-4 артқа қарай айналдыру.   1. Қол белде 1-2 оң жаққа айналдыру. 3-4 дәл осылай солға қарай айналдыру. 2. Оң қолды жоғары көтереміз, сол қол белде. Сол жаққа қарай қисаю (керісінше)   7.Аяқты алшақ қойып, саусақтар біріктіріліп екі қолды айналдыру.  8.Саусақтарымызды біріктіріп, алақанымызды төмен қаратып 1. Сол аяққа тигізу  2. Аяқтын ортасына (жерге ) тигізу  3.Оң аяққа тигізу. 4 Б.қ  8.Аяқты алшақ қойып, 1. Қолды алға созу.  2. Қолды жоғары көтергенде , өкшені көтеру.  3. Шалқаю  4.Еңкейіп саусақты аяқтың ұшына тигізу.  5. Қолды алға созып отыру. 6. Б.қ.  9. Қол тізеде, тізе бүгіліп, тізені 1-2 ішкі жаққа қарай айналдыру. 3-4 дәл осылай сырт жаққа қарай айналдыру.  10. 1.Б.қ.2. Өкшемізді көтеріп ,тобығымызды 1-2 оң жаққа айналдыру .3-4 дәл осылай сол жаққа қарай айналдыру. | 15 минут  7-8 рет  7-8 рет  7-8 рет  3-4 рет  7-8 рет  7-8 рет  10 рет  8-10 рет  8-10 рет  8-10 рет  8-10 рет | Жалпы оқушылардың спорттық формасына назар аудару.  Бұйрықты дауыс, анық, түсінікті етіп.  Белді түзу ұстау.  Денені түзу ұстау.  Еркін дем алып бір қалыпты жүру.  Денені тік ұстау.  Арақашықтықты сақтау.    Біркелкі жасау.  Тереңірек айналдыру.  Саусақ буындарына арнайы жаттығу жасау.  Бірдей жасау.  Қолды жоғары көтергенде, аяқтың ұшымен тұру.  Толық аяқтың ішімен және сыртымен айналдыру.  Белді түзу ұстау. |
| Н  е  г  і  з  г  і  б  ө  л  і  м | **Жаңа сабақ**  Волейбол добын жоғарыдан және төменнен жалғау, қабылдау тәсілдері.  1.Оқушыларды сапқа тұрғызып, волейбол добын жоғарыдан және төменнен жалғау, қабылдау тәсілдерін түсіндіру.  2. Волейбол ойынының арнайы жаттығулары:  а) Қолды төменгі қабылдауда қойып оң және сол қанатпен жүгіру.  ә) Жүгіру арқылы сетканың тұсына келгенде екі қолды жоғары соза секіру.  3.Оқушыларды шеңбер бойымен тұрғызып, жоғарыдан және төменнен жалғау, қабылдау тәсілдерін орындау.  4. Құрбысына бетпе-бет қарап тұрып , допты сол алақанға бүгілген оң алақанымен допты ұрып құрбысына береді, құрбысы допты жоғарыдан немесе төменнен қабылдап қайта береді.  5.Қимыл - қозғалыста оң, сол жаққа жүгіріп допты жоғарыдан және төменнен жалғау, қабылдау тәсілдерін қолдану.  6.Қимыл –қозғалыста сетка арқылы допты құрбысына дәл жалғауға дағдыландыру.  7. Допты жоғарыдан және төменнен жалғау, қабылдау тәсілдері қолданып, үш топқа бөліп волейбол ойынын ойнату. Жарыс түрінде ұйымдастыру. | 25 минут  8-10 рет  8-10 рет  8-10 рет  8-10 рет  6-8 рет  6-8 рет | Мультимедиалық проекторын пайдаланып түсіндіру.  Қауіпсіздік ережесімен таныстыру.  Қол түзу, тізені бүге, оң немесе сол аяқ жарты қадам алға.  Мұғалім оқушының қолына береді, ол допты қабылдап қайта береді.  Аяқтың дұрыс тұруына, денені төмен бүгіп, допты алақанмен ұру керек.  Жүгіру арқылы қабылдау, жалғау.  Допты тура беріп, жоғарыдан, төменнен дұрыс қабылдау және жалғау керек.  Жылдамдықпен келген допты қабылдау, жалғау арқылы орын ауыстыру. |
| Қ  о  р  ы  т  ы  н  д  ы  б  ө  л  і  м | 1. Оқушыларды қатарға тұрғызу.  Сабақтағы жіберген кемшіліктер мен жетістіктерді айту.  2. Оқушыларды бағалау, үйге тапсырма беру.  1.Қол жаттығулары.  Қабырғаға 70-80 см ара қашықтықта тұрып қолды созып, доппен жоғарыдан және төменнен жалғау тәсілдері арқылы орнында секіру.  2.Аяққа жаттығу.  Қабырғаға 70-80 см ара қашықтықта тұрып қолды созып, екі аяқты алмастыру арқылы орнында секіру  3.Оқушылардың сұрағын тыңдап, жауап беру, саппен спорт залдан қайтару. | 5 минут  10 рет  10 рет | Міндетті түрде саусақпен итеру арқылы, бір қалыпты секіру керек.  Аяққа күш түсіре итеру, келесі аяққа да күш түскенін сезіну керек.  Ұйымдаса спорт залдан шығу. |