

**ИИН: 910919401893**

**Ватсап ном: 8-777-172-35-61**

**НАЗЫМБЕТОВА Нургул Шайхсламовна,**

**«Нұр-Болашақ-2» мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Түркістан қаласы**

**ВОЛЕЙБОЛ. ДОПТЫ ЖОҒАРЫДАН ТӨМЕННЕН ҚАБЫЛДАУ ӘДІСІ**

**Мақсаты:** Оқушыларға волейбол орнында допты төменнен қабылдау әдісін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін арттыру және ептілікке икемділікке баулу. Оқушылардың теориялық алған білімдерін дамыта отырып, қоғамдық белсенділік пен ұйымдастырушылық қабілетіне қарай жеке тұлғана қалыптастыру.

**Сабаққа керекті құрал-жабдықтар:** волейбол доптары, ысқырық, тор.

**Өтетінорын:**Спорт зал.  
**Түрі:**Жаңа сабақ,үйрету сабағы  
**Әдісі:**Түсіндірме, практикалық және теориялық, көрнекілік арқылы түсіндіру.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Р/с** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Методикалық нұсқау** |
| **Кіріспе бөлімі** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, кезекші баяндамасы, сәлемдесу, тізім бойынша түгендеу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру. | 1 минут | Спорттық киімдеріне назар аудару. Қысқа-нұсқа тез-тез түсінікті етіп баяндау. |
| 2.Саптағы жаттығулар. «Оңға»және «Солға» «Кері айнал»командаларын орындату. | 1 минут | Бұйрықты дауыс,анық түсінікті. Саптағы жаттығулардың дұрыс жасалуын қадағалау. |
| 3.Жүріс және олардың ерекшеліктері:-алаңды айнала жүру, қол жоғарыда алақан ішке қаратылады, аяқтың ұшымен;  -қол желкеде кеудені керіп аяқтың сыртқы қырымен;  -қолды белге қойып өкшемен жүру; | 3 минут | Денені түзу ұстау. Толық аяқтың сыртымен,ішімен жүру. |
| 4.Жүгіру және олардың ерекшеліктері;(орташа жылдамдықпен)  -спорттық жүріспен және жеңіл жүгіріспен;  -оң қапталмен және сол қапталмен;  -тізені жоғары көтере жүгіру;  -аяқтың қырына алақанды тигізе жүгіру;  -бір қырымен жүгіру;  -артқа қарап жүгіру;  Тыныс алуды қалпына келтіру. Қолды жоғары көтереміз, қолды жоғары көтергенде өкше көтеріліп демді ішке аламыз, қолды төмен түсіргенде демді шығарамыз. | 5 минут | Денені түзу ұстау, аяқтың ұшымен.  Қол төмен-дем шығару |
| 5.Жалпы арнайы дамыту жаттығулары екі қатарлы сапқа тұрғызу, жартылай оңға бұрылу. Қол белде оңға солға басты айналдыру, қол иықта алға артқа айналдыру. Оң қолды жоғары көтереміз,сол қол белде, сол жаққа иілу. Қолды белге қойып белді айналдыру. Аяқты иық кеңдігінде саусақтар біріктіріліп, екі қолды айналдыру. Алақанды оң аяққа сол аяққа тигізу. Орында оң сол қос аяқпен секіру. | 4 минут | Денені түзу ұстау, қолды түзу созу, бүгілу иілу дағдыларын меңгерту. |
| **Негізгі бөлімі** | **Допты жоғарыдан қабылдауды меңгерту.** | | |
| 1.Әріптесіне бетпе бет қарап ара-қашықтығы 7-8 м допты жоғары лақтырып қайтандан қабылдап, ары қарай әріптесіне көтеріп беру, бір-біріне қайталаут.с.с. | 4 минут | Жаттығудың дұрыс жасауын қадағалау. Отыра және  жантая құлап допты   қабылдау. |
| 2.Бірінші оқушы допты жоғары көтеріп, қарама-қарсы жұбына береді, жұбы допты көтеріп қабылдап -береді. Ара-қашықтық 8-10 м ара қашықтық | 4 минут | Жұбыңа қолына дәл беруге дағдыландыру. Саусақтың ұшымен допты жеңіл беру. |
| 3.Оқушы допты құрбысының қолына береді, ол допты төмененен екі қолмен қабылдап қайта береді.8-10 м. | 4 минут | Допты жоғарыдан биік беру |
| 4.Допты тор арқылы алмастыруды меңгерту. Ара қашықтығы 8-9м. Әріптесіне бетпе-бет қарап тұрып, допты сол алақанға бүгілген оң алақанмен допты ұрып әріптесіне беру және саусақ ұшымен биіктікке қабылдау. | 4 минут | Торға оқушы тиіп кетпеуін қадағалау. |
| **Допты төменнен қабылдауды меңгерту** | | |
| 1.Волейболист ойыншысының екі қолмен төменнен қабылдау тұрысы. | 4 минут | Аяқ жартылай бүгіледі,қолды созып төменнен алу әдісін көрсету. |
| 2.Бір оқушы допты әріптесіне қолына береді, ол допты төменнен екі қолмен қабылдап қайта береді. | 4 минут | Төменнен қабылдауды игерту. |
| 3.Бірінші оқушы допты еденнен әріптесіне береді,қарсыласы төменнен қайта береді.  7-10 м | 4 минут | Бірнеше рет дұрыс орындау. |
|  | **Артқы аймақ**  **Алдыңғы аймақ**  **Допты ойынға қосу аймағы**  **Бос аймағы**  **Бос аймағы**  **Алмасу аймағы**  **Бос аймағы** | | |
| **Қорытынды бөлімі** | 1.Сабақта өтілген жаттығуларды қайталау. 2.Оқушылардың білімдерін бағалау.  3.Үйге тапсырма беру. Допты жоғарыдан төменнен қабылдау әдісін үйреніп келу. | 3 минут | Өз бетінше орындауға дағдыландыру. |

