**Дене тәрбиесі пәнінен ашық сабақ жоспары 2 Қонақ үй тобы**

**Сабақтың тақырыбы:** Ойынға қосылған допты қабылдау техникасы

**Сабақтың мақсаты: 1.** Ойынға қосылған допты қабылдауды меңгерту

**2.** Допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдауды үйрету.

**3.** Бір жақ командада допты үшке ойнауды үйрету

**Сабақтың әдісі:** Түсіндіру, көрсету, үйрету, қателіктерін түзету.

**Сабақтың дамытушылық мақсаты:** Оқушылардың жылдамдығын, шыдамдылығын, ептілігін және төзімділігін арттыру

**Өткізілетін орны:** колледж спорт залы

**Керекті құралдар:** Волейбол добтары, уақыт өлшегіш, ысқырық,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың бөлімі | **Сабақтың мазмұны** | Уақыты орындау саны | Әдістемелік нұсқаулықтар |
| І1.2.3.4.5.1.2.3.4.5.6.7.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.**ІІ**1.2.3.ІІІ1.2. | **Дайындық бөлімі:**Сапқа тұрғызу, кезекшінің баяндамасы, сәлемдесу, сабаққа қатысып тұрған оқушыларды тексеру. Саптық жаттығулар. Оңға, айнал, солға, айнал, және оңға бұрылу жаттығуларын орындатып, солға қарай сызық бойымен жүруді бұйыру.Жүру жаттығуларын орындау немесе қозғалыс кезінде орындалатын жаттығуларҚолды белге ұстап, аяқ ұшымен жүруҚолды бір-бірінің үстіне қойып қолды желкеге ұстап өкшемен жүруҚолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүруҚолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүруҚолды алға ұстап жартылай отырып жүруЖай жүгіріспен спорт залды 2 айналым жүгіру және одан кейін жүгіру жаттығуларын орындау.Оң жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекеттеСол жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекеттеАрқаны алға қаратып жүгіруҚолды жанбасқа қойып, өкшені алақанға тигізе жүгіруСпорт залдың бір бұрышынан келесі бұрышына дейін жылдам жүгіруЖай жүгіріс Спорттық жүріс және б.қ. жүруЖДЖ орындау үшін спорт зал ортасынан 4-5 қатардан жүріп қатар құру және оңға немесе солға бұрылғызып ждж орындауҚолды белге ұстап, аяты біріктіріп, оңға 4 рет, солға 4 рет басты айналдырыру жаттығуды орындауБасты бұры жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1оңға,2қадімгідей,3солға, 4қадімгідей жаттығуды орындауБасты иіу және шалқайту жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1алға,2қадімгідей,3шалқайту, 4қадімгідей жаттығуды орындау жаттығуды орындауИықты айналдыру жаттығуы екі қолды иыққа ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындауҚолды айналдыру жаттығуы, екі қолды алға созып ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындауБұрылу жаттығуы, екі қолды қапталға созып ұстап 1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындауОңға, солға иілу жаттығуы қолды белге ұстап, аяқ арасын иықпен бірдей етіп ашып1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындауИілу жаттығуы, қолды белге ұстап 1алға иілу, 2 қадімгідей, 3шалқайу 4 қадімгідей жаттығуды орындауЖанбасты оңға, солға айналдыру жаттығуы аяқ арасы иықбен көлемінде ашып, қолды белге ұстап оңға 4 рет, солға 4 рет айналдыру жаттығуды орындауҚолды алға ұстап тұрып, қолмен бірге шалқаю, иілу, отыру және тұру жаттығуы 1қолды көтеру арқылы шалқаю, 2 саусақ ұшын аяқ тигізу және иілу, 3 қолды алға созып отыру, 4 қолды алға созып орнынан тұру жаттығуды орындауОтырып тұру жаттығуы, қолды алға созып отырып тұру, 1-3 отыру, 2-4 орнынан тұру, жаттығудыорындау.Тізені ішке және сыртқа қарай айналдыру жаттығуы, аяқ арасын иық көлемінде ашып қолды тізеге ұстап 4 рет ішке, 4рет сыртқа қарай айналдыру, жаттығуды орындауБір аяқпен секіру жаттығуы, оң аяқпен 4 рет, сол аяқпен 4 рет жоғары секіру жаттығуды орындауСекіру жаттығуы, екі аяқты бірікті- ріп жоғары секіруОқушылардың жүріп келген бағытына қарай оларды бұрып рет-ретімен бір қатар жүруді бұйыру және сапқа тұрғызу**Негізгі бөлімі:****Сабақтың тақырыбы:** Ойынға қосылған допты қабылдау техникасы**Сабақтың мақсаты:** 1. Ойынға қосылған допты қабылдауды меңгерту2. Допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдауды үйрету. 3. Бір жақ командада допты үшке ойнауды үйретуволейбол добымен жұмыс жасаудың әртүрлілігін айту, топты екіге бөліп екі қолмен төменнен және екі қолмен жоғардан қабылдауды үйрету.  х х х х х х х хВолейбол торының екі жағына топ оқушыларын екіге бөліп тұрғызып төменнен және жоғардан екі қолмен допты қабылдауды қайта жалғастыру х х  х х  х хОрындаған жаттығулардың көмегімен екі жақты ойын ойнату. **Қорытынды бөлімі:**Оқушыларды сабақ аяқтар кезде сапқа тұрғызып, олардың негізгі бөлімінде жіберген қателіктерінің негізгілерін атау солбір қателіктерді көрсету және олардың орындалу әдістерін орындау, оларды бағаландыру. Жаттығуларды жақсы және орташа орындаған оқушылардың аттарын атай отырып бағаландыру.Сапта тұрған оқушыларға сап түзеп тік тұруды бұйырып, оңға, солға, айнал, солға командасын беру, сызық бойымен жүргізіп бір айналым жай жүгіріспен жүгірту жай жүріспен жүру, тоқтатып үй тапсырмасын айтып сабақ аяталғанын ескертіп киім ауыстыруға рұқсат беру | **25-30 мин**1 мин30 сек 30-35м30-35м20-25м20-25м20-25м2 айналым1 айналымҚайталау30-35м20-25м20-25м1айналым 6-7 рет5-6 рет5-6 рет6-7 рет6-7 рет6-7 рет5-6 рет5-6 рет6-7 рет5-6 рет5-6 рет4-5 рет5-6 рет5-6 рет5-6 рет4-5 рет15 рет1 мин **45-50 мин**17-20 мин8-10 мин20-23 мин6-7 мин2-3 мин | Сапта түзу тұру, кеудені тік ұстауБұрылу жаттығуларын дұрыс орындауКеудені тік ұстауТолық орындау және кеудені түзу ұстауКеудені түзу ұстап жүруОқушылардың толық орындалуын қадағалауОқушылардың толық орындалуын қадағалауОқушылардың толық орындалуын қадағалауСпорт залды толық айналу.Толық және дұрыс орындауды қадағалауБайқап жүгіру, құлап қалмау.2 рет қайталау2-3рет қайталауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды бірдей орындауды қадағалауКеудені түзу ұстауҚолды толық айналдыруҚолды имеуЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындауЖаттығуды бірдей орындау Жаттығуды бірдей орындауЖанбасты толық айналдыруЖаттығуды оқушылар толық орындауды қадағалаутізені имеуЖаттығуды оқушылар толық орындауды және бірдей орындауды қадағалауЖаттығуды толық орындауЖаттығуды оқушылар толық орындауын қадағалауЖаттығуды оқушылар биікірек секіруін талап етуОлардың қатармен жүруін реттеуСабақты тақырыбы бойынша оқушыларға түсіндіру.Допты төменнен және жоғардан қабылдауды үйрету, допты жоғардан қабылдағанда саусақтардың арасын ашып шынтақтан және аяқты тізеден бүгіп жазу арқылы допты итеру. Допты төменнен қабылдау барысында аяқты иықтың деңгейінде ашып азғана тізені бүгіп қолды алға созу арқылы допты төменнен қабылдау Осындай қозғалыс арқылы бір-біріңе допты алыс-беріс жасау. Доп өзіңе түзу келмеген жағдайда қозғалыс әрекетін жасап допты қабылдау және әріптесіңе беру.Волейбол торының екі жағына орналасуға симаған оқушыларды алаңның келесі жағына орналастырып жаттығуды орындату, қалған оқушыларды алма кезек тор бойына тұрғызып жаттығуды орындау.Сабақ тақырыбы бойынша көздеген мақсатына қарай жетістігі қандай салыстырмалы түрде түсіндіруОйын барысында оқушылардың жіберілген қателіктерін өздеріне ескерту арқылы, допты қабылдау барысындағы жіберген қате жаттығудың дұрыс орындалысын түзету. Қателік жасаған оқушылардың аттарын ату арқылы қателіктерді түзету және орындауҚателесіп бұрылса қайта орындату және ескертуАяқты иіп қолды алға созып, жиырлыу және алға қарай қолды сермеу жаттығуларын орындау. Үй тапсырмасын мұқият тыңдауды қадағалау |



