Атырау облысы, Исатай ауданы, Хамидолла Наубетов

атындағы орта мектептің дене тәрбиесі пәні мұғалімі

Масалова Мейрамгул Кадилбекқызы

**Сабақтың тақырыбы: Шабуыл соққысына екі қолмен тосқауы қою әдісі**

**Сабақтың міндеттері:** 1.Допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдау, техникасын

жетілдіру.

2.Шабуылдау соққысы мен тосқауыл қою техникасын жетілдіру.

3.Тепе-теңдік сақтау қабілеттерін, жылдамдық, күштілік қасиеттерін

дамыту.

4.Ұйымдшылдыққа, достыққа, жауапкершілікке тәрбиелеу.

**Сабақтың түрі:** Оқу –жаттығу.

**Сабақты өткізу орны:** Спорт зал.

**Құрал- жабдық:** ысқырғыш, волейбол доптары, тығыздалған доптар, теннис доптары,

гимнастикалық көпірше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **І.Дайындық бөлімі -12 минут** | | | |
| 1. | Сапқа тұрғызу, сәлемдесу, түгендеу, сабақтың тақырыбымен міндеттерін айту. | 1 минут |  |
| 2. | Жүгіру кезіндегі жаттығулар:  а) қолды қосып ұстап солға, оңға қозғалыста айналдыру;  ә) қозғалыста екі қолды айналдыру;  б) қозғалыста сол, оң қолды айналдыру. | 2 минут | Бір қалыпты дем алу. |
| 3. | Диоганаль бойынша жаттығуды орындап жүгіру:  а) сол иық алда, жанымен жүгіру, оң иық алда, жанымен жүгіру;  ә) артқа қарап жүгіру;  б) алма- кезек секіріп жүгіру;  в) қол артта, өкшені алақанға жеткізу;  г) жылдамдықпен жүгіру. | 1 рет  1 рет  1 рет  1 рет  1 рет | Аяқты жартылай бүгу.  Саптан шықпай жүгіру.  Жоғары, артқа сол иықтан қарап.  Неғұрлым жоғары секіру.  Неғұрлым жиірек орындау.  Арақашықтықты сақтау. |
| 4. | Жүріп келе жатып залдың ортасынан екі лек түзеп саптану. | 1минут | Жұптардың арасындағы аралық доптардың орналасуы бойынша. |
| 5. | Тығыздылған доптармен жаттығуды орындау:  а) допты екі қолмен бастан асырып беру;  ә) иықтан бір қолмен допты лақтыру (сол, оң)  б) допты жоғарыдан беру. | 4 минут  5 рет  5 рет  6 рет | Допты қарсы тұрған адамға беру.  Допты қарсы тұрған адамға дәлдеп беру. 30 – 70 см биіктікте. |
| 6. | Волейбол доптарымен жаттығу жасау:  а) допты екі қолмен бастан асырып беру және допты қағып алу;  ә) допты екі қолмен бастан асырып, жерге соғып беру;  б) допты бір қолмен жерге ұру (оң, сол) | 4 минут  6 рет  6 рет  6 рет | Орындауын қадағалау.  Допты дәл беру.  Допты лақтыру кезінде жартылай отыру. |
| **ІІ. Негізгі бөлім -30 минут** | | | |
| 1. | Допты екі қолмен жоғарыдан, төменнен беру дағдысын жетілдіру:  а) жұппен допты жоғарыдан беру (90- қа бұрылып, бір орында тұрып);  ә) жұппен допты секіріп беру;  б) «Спираль» жаттығуын орындау; | 1 минут  1 минут  1 минут | Әр жаттығу техникасын жетілдіру.  Допты беру әдістерінің дәл орындалуын қадағалау.  Оқушылар бірінің артына бірі лек бойынша орналасады. Лектегі бірінші тұрған ойыншылар бір-бір допты ұстап тұрады. Мұғалімнің ысқырығы бойынша бірінші тұрған ойыншы допты басынан асырып екіншіге береді де кері айналады, екінші дәл осыны орындайды. Лектегі тұйықтаушыға доп жеткен кезде өз алдына бір рет көтеріп лақтырады да кері бұрылып соңғы тұрған ойыншыға допты басынан асырып береді. |
|  | в) допты төменнен қабылдау; | 1 минут  6 рет | Бірінші тұрған жоғарыдан допты беру әдісін орындайды, екіншісі төменнен беру әдісін орындайды, екіншісі төменнен беру әдісін орындайды, содан кейін ауысады. |
|  | г) соққыны төменнен қабылдау әдісі. | 1 минут  6 рет | Соққы әдісін беру үшін допты өз алдына көтереді, допты төменен қабылдайды, одан кейін орындарын ауыстырады. |
| 2. | Соққы әдісі мен тосқауыл қою әдістерін бекіту:  а) баскетбол қалқаншасына қолды жеткізу арқылы соққы әдісін жетілдіру (көпіршелермен секіру);  ә) жаттығуды теннис доптарымен орындау. | 5 минут | Неғұрлым жоғарғы қолды тигізу,  3 адым жасап жүгіріп секіруді қадағалау.  Жүгіру кезінде жанымен қозғалуды қадағалау. |
|  | б) «Бомбардир» ойыны; | 10 минут | Бір топтың ойыншылары кезек – кезек 3 және 4 зонада соққы әдісін орындайды. Екінші топтың ойыншылары өз алаңдарын қорғайды. Егер допты «бомбылаушы» алаңға тигізсе, онда 1 ұпай ие болады; егер қорғаушылар допты қабылдай алса, онда соққы әдісін орындаушы 1 ұпай алады. |
|  | в) жұптасып тосқауыл қою әдісін жетілдіру;  г) Ойын. | 10 минут | Жанға қарай секіру әдісін қолдану, қолдың тиюін қадағалау, жоғары секіру. |
| **ІІІ. Қорытынды бөлім -3 минут** | | | |
| 1.  2. | Сапқа тұрғызу, сабаққа қорытынды жасау.  Спорт залдан ұйымдасқан түрде шығу. | 2 минут | Командаларды ұйымдастырып, ойын нәтижесін бағалау.  «Бомбардир» ойынын қорытындылау.  Саппен шығу. |