**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 |
| І  1.  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.  ІІІ  1.  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 жаттығулар  Қолды белге ұстап, аяқ ұшымен жүру  Қолды бір-бірінің үстіне қойып қолды желкеге ұстап өкшемен жүру  Қолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүру  Қолды белге ұстап, аяқтың сыртқы қырымен жүру  Қолды алға ұстап жартылай отырып жүру  Жай жүгіріспен спорт залды 2 айналым жүгіру және одан кейін жүгіру жаттығуларын орындау.  Оң жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекетте  Сол жақпен немесе бір жағыңмен жүгіру, қолдар әрекетте  Арқаны алға қаратып жүгіру  Қолды жанбасқа қойып, өкшені алақанға тигізе жүгіру  Спорт залдың бір бұрышынан келесі бұрышына дейін жылдам жүгіру  Жай жүгіріс  Спорттық жүріс және б.қ. жүру  ЖДЖ орындау үшін спорт зал ортасынан 4-5 қатардан жүріп қатар құру және оңға немесе солға бұрылғызып ждж орындау  Қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, оңға 4 рет, солға 4 рет басты айналдырыру жаттығуды орындау  Басты бұры жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1оңға,2қадімгідей,3солға, 4қадімгідей жаттығуды орындау  Басты иіу және шалқайту жаттығуы қолды белге ұстап, аяты біріктіріп, 1алға,2қадімгідей,3шалқайту, 4қадімгідей жаттығуды орындау жаттығуды орындау  Иықты айналдыру жаттығуы екі қолды иыққа ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындау  Қолды айналдыру жаттығуы, екі қолды алға созып ұстап алға 4 рет,кері қарай 4 рет айналдыру жаттығуды орындау  Бұрылу жаттығуы, екі қолды қапталға созып ұстап 1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындау  Оңға, солға иілу жаттығуы қолды белге ұстап, аяқ арасын иықпен бірдей етіп ашып1оңға, 2 қадімгідей,3 солға, 4 қадімгідей жаттығуды орындау  Иілу жаттығуы, қолды белге ұстап 1алға иілу, 2 қадімгідей, 3шалқайу 4 қадімгідей жаттығуды орындау  Жанбасты оңға, солға айналдыру жаттығуы аяқ арасы иықбен көлемінде ашып, қолды белге ұстап оңға 4 рет, солға 4 рет айналдыру жаттығуды орындау  Қолды 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 орындау  Отырып тұру жаттығуы, қолды алға созып отырып тұру, 1-3 отыру, 2-4 орнынан тұру, жаттығуды  орындау.  Тізені ішке және сыртқа қарай айналдыру жаттығуы, аяқ арасын иық көлемінде ашып қолды тізеге ұстап 4 рет ішке, 4рет сыртқа қарай айналдыру, жаттығуды орындау  Бір аяқпен секіру жаттығуы, оң аяқпен 4 рет, сол аяқпен 4 рет жоғары секіру жаттығуды орындау  Секіру жаттығуы, екі аяқты бірікті- ріп жоғары секіру  Оқушылардың 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 меңгерту  2. Допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдауды үйрету.  3. Бір жақ командада допты үшке ойнауды үйрету  волейбол добымен жұмыс жасаудың әртүрлілігін айту, топты екіге бөліп екі қолмен төменнен және екі қолмен жоғардан қабылдауды үйрету.  х х  х х  х х  х х  Волейбол торының екі жағына топ оқушыларын екіге бөліп тұрғызып төменнен және жоғардан екі қолмен допты қабылдауды қайта жалғастыру  х х  х х  х х  Орындаған 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 мин  30 сек    30-35м  30-35м  20-25м  20-25м  20-25м  2 айналым  1 айналым  Қайталау  30-35м  20-25м  20-25м  1айналым    6-7 рет  5-6 рет  5-6 рет  6-7 рет  6-7 рет  6-7 рет  5-6 рет  5-6 рет  6-7 рет  5-6 рет  5-6 рет  4-5 рет  5-6 рет  5-6 рет  5-6 рет  4-5 рет  15 рет  1 мин  **45-50 мин**  17-20 мин  8-10 мин  20-23 мин  6-7 мин  2-3 мин | Сапта түзу тұру, кеудені тік ұстау  Бұрылу жаттығуларын дұрыс орындау  Кеудені тік ұстау  Толық орындау және кеудені түзу ұстау  Кеудені түзу ұстап жүру  Оқушылардың толық орындалуын қадағалау  Оқушылардың толық орындалуын қадағалау  Оқушылардың толық орындалуын қадағалау  Спорт залды толық айналу.  Толық және дұрыс орындауды қадағалау  Байқап жүгіру, құлап қалмау.  2 рет қайталау  2-3рет қайталау  Жаттығуды бірдей орындауды қадағалау  Жаттығуды бірдей орындауды қадағалау  Жаттығуды бірдей орындауды қадағалау  Кеудені түзу ұстау  Қолды толық айналдыру  Қолды имеу  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жаттығуды бірдей орындау  Жанбасты толық айналдыру  Жаттығуды оқушылар толық орындауды қадағалау  тізені имеу  Жаттығуды оқушылар толық орындауды және бірдей орындауды қадағалау  Жаттығуды толық орындау  Жаттығуды оқушылар толық орындауын қадағалау  Жаттығуды оқушылар биікірек секіруін талап ету  Олардың қатармен жүруін реттеу  Сабақты 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 түсіндіру  Ойын 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 орындау  Қателесіп бұрылса қайта орындату және ескерту  Аяқты иіп қолды алға созып, жиырлыу және алға қарай қолды сермеу жаттығуларын орындау.  Үй тапсырмасын мұқият тыңдауды қадағалау |



