**Сабақтың тақырыбы: Волейбол. Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен қабылдау**

**Сабақтың** **мақсаты**:

1. Оқушыларды волейбол ойынына қызықтыру.
2. Оқушыларды топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге дағдыландыру.
3. Салауатты өмір салтын насихаттауға тәрбиелеу

**Сабақтың түрі**: оқыту сабағы.

**Өтетін орны**: спорт зал

**Сабаққа қажетті құрал-жабдықтар:** волейбол доптары, тор, ысқырық, проектор, слайдтар.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **р/с** | **Сабақтың мазмұны** | **уақыты** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
|  | | | |
| 1 | Сапқа тұру, рапорт беру | 1’-2’ |  |
| 2 | Сабақтың мақсатын түсіндіру | 1’ | Сабақтың мақсатын түсінікті етіп баяндау, техника қауіпсіздік ережесімен таныстыру. |
| 3 | а) Қолды белге қойып аяқтың ұшымен  ә) Қолды желкеге аяқтың өкшесімен жүру  б) Қолды белге аяқтың сыртымен жүру  в) Қолды белге аяқтың ішімен жүру  г) Қолды белге жартылай отырып, толық отырып жүру. | 2’-3’ | Денені, түзу ұстап, басты көтере, белді түзу ұстап жүру. |
| **ІІ. Негізгі бөлім 25-30 мин** .**Техникалық құрал-жабдықтар пайдалану «кадоскоп».**  *Допты жоғарыдан және төменнен екі қолмен қабылдауды меңгерту.* | | | |
| 1 | Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарама - қарсы қашықтық 6-7 м, допты жоғары лақтырып, қайтадан қабылдап, арықарай қарсыласына көтеріп беру. | 10-12 р | Жаттығулардың дұрыс орындалуына назар аударамыз, допты лақтыру және қабылдау тәсілдері слайдтармен көрсетіледі. |
| 2 | Бір оқушы допты жоғары көтеріп, қарама-қарсы құрбысына береді. Құрбысы допты қолын көтеріп қабылдап, қайта береді. Арақашықтық 7-8м. | 10-12 р | Допты қарсыласының қолына дәл беру слайдтармен көрсетіледі |
| 3 | Оқушы допты еденге ұрып құрбысына береді, құрбысы допты жоғарыдан қабылдап, ұстап қайта еденмен береді. | 12-14 р | Допты еденге ұрып, құрбысына тура беру слайдтармен көрсетіледі |
| *Допты төменнен қабылдауды меңгерту* | | | |
| 4 | Ойыншының екі қолмен төменнен допты қабылдау тұрысын үйрету | 2′-3′ | Қол түзу тізені бүге сол немесе оң аяқты жарты қадам алға слайдтармен көрсетіледі |
| 5 | Бір оқушы құрбысының қолына береді, ол допты төменнен екі қолмен қабылдап, қайта береді. | 10-12 р | Допты дұрыс қабылдауын қадағалау. |
| 6 | Арақашықтық 8-10 м оқушылар  қарама-қарсы тұрып, бірінші номерлі оқушылар допты жоғарыдан қабылдап, екінші номерлі оқушылар допты төменнен қабылдау. | 10-12 р | Жоғарыдан және төменнен қабылдауды слайдтармен көрсетіледі |
| 7 | Ережемен волейбол ойнау | 10’-12′ |  |
| **ІІІ Қорытынды бөлім 4-5 мин** | | | |
| 1 | Спорт залда жай жүгіру,  сапқа тұру. | 1′ |  |
| 2 | Өткен сабаққа қорытынды жасап, оқушыларды  бағалау. | 2’ |  |
| 3 | Үйге тапсырма. Үйде доппен жаттығулар жасау. Ұлдар тартылу 8-10 рет, қыздар дене көтеру 25-30 рет. | 1’ |  |
| 4 | Оқушылардың сұрақтарын тыңдап, жауап беру. | 1’ |  |