**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 ұшыменә) Қолды желкеге аяқтың өкшесімен жүруб) Қолды белге аяқтың сыртымен жүрув) Қолды белге аяқтың ішімен жүруг) 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’ |   |