**Сабақ жоспары**

**Пән:** Дене тәрбиесі

**Оқытушы:** Байбатыров Е.К

**Топ**:

**Мерзімі:**

**Сабақ тақырыбы:** Допты жоғарыдан алу және төменнен қабылдау. Топпен ойнап үйрену.

**Сабақтың мақсаты:**

**1. Оқушылардың барлығы.** Волейбол ойындарының ережелерін үйренеді.

**2. Оқушылардың көпшілігі.** Волейбол ойындарын үйрету барысында оқушыларды икемділікке,ептілікке, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамытады.

**3. Оқушылардың кейбірі.** Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамытуға талпынады.

**Сабақ түрі:** Аралас

**Сабақ өткізу әдісі:** Түсіндіру, көрсету, жасату.

**Тәрбиелік:** Студенттер арасындағы қарым қатынасты дамыту.

**Біліктілік:** Волейбол ойынының ережесімен таныстыру.

**Жетістік критерийлері:** 1. Волейбол сөзінің мағынасын түсінеді.
  2. Допты қабылдай алады.
  3. Қарсыласқа допты бере алады.

**Өткізілетін орын:** Спорт зал.

**Құрал жабдықтар:** волейбол добы, волейбол торы, ысқырық.

**Сабақтың өту барысы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мазмұны. Содержание | Мөлшері | Әдістемелік нұсқау. Метод указания |
| Кіріспе дайындық бөлімі. 25 мин | Сапқа тұрғызу, рапорт қабылдау, сәлемдесу, сабақ тақырыбымен таныстыру. | 5 мин | Оқушылардың сапқа дұрыс тұруын қадағалау. Сабақты уақытында ұйымдастыру |
| Саптық жаттығулар:* Оңға!
* Солға!
* Шұғыл бұрыл!
* Солға!
* Орында қадам бас!
* Сол аяқпен солға қадам бас!

Жүру жаттығулар:* Аяқтың ұшымен жүру, қолды жоғары созамыз
* өкшемен жүру, қолды желкеге қоямыз
* табанның ішкі және сыртқы қырымен жүру, қол белде
* жартылай отырып жүру, қолды алдыға созамыз
* толығымен отырып жүру, қолды тізеге қойып жүреміз.

Жүгіру жаттығулары:* баяу жүгіру
* оң және сол қырымен жүгіру
* аяқты алдыға сермеп жүгіру
* артқа сермеп жүгіру
* аяқты жанға сермеп жүгіру
* арқамен артқа қарап жүгіру
* аяқты айқастырып жүгіру т.с.с.
* Тордың бойымен секіріп жүгіру.

ЖДҚЖ1. б.қ.-н.т. мойынды айналдыру, қол белде, аяқ иық деңгейде;А) 1-4 рет соға айналдыру;Б) 5-8 рет оңға айналдыру;2. б.қ.-н.т. қол иықта, аяқ иық деңгейде; иықты айналдыру:А) 1-4 рет алдыға айналдыру:Б) 5-8 рет артқа айналдыру:3. б.қ.-н.т. қол кеудеде, денені бұру;А) 1-3 рет солға бұру;Б) 4 рет б.қ.В) 1-3 рет оңға бұруГ) 4 рет б.қ.4. б.қ.-н.т. денені айналдыру,А) 1-4 рет солға айналдыру;Б)1-4 рет оңға айналдыру;5. б.қ.-н.т. белді айналдыру;Аяқты алшақ аламыз,А) 1-4 рет солға;Б) 5-8 рет оңға айналдыру;6. б.қ.-н.т. қолды айқастыра ұстау, аяқты алшақ ашамыз, алддыға еңкею;А) 1 рет сол аяққа;Б) 2 рет оң аяққа;В) 3 рет полға еңкею;Г) 4 рет б.қ.7. б.қ.-н.т. қолды алдыға созамыз, аяқты алдыға сермеу;А) 1-2 рет сол аяқты оң қолға тигіземіз;Б) 3-4 рет оң аяқты сол қолға тигіземіз;8. б.қ.-н.т. қол тізеде, тізені айналдыру;А) 1-4 рет солға айналдыру;Б) 1-4 рет оңға айналдыру;9. б.қ.-н.т. оң аяққа отырамыз, сол аяқты созамыз;А) 1-3 рет аяқты созамыз;Б) 4 рет сол аяққа отырамыз;В) 1-3 рет аяқты созамыз;Г) 4 рет аяқты ауыстыру; | 30 сек15 м15 м15 м15 м10 м4-6 рет4-6 рет6-8 рет4-6 рет6-8 рет4-6 рет4-6 рет4-6 рет4-6 рет | Денені тік ұстау, аяқ алыстарын қадағалау, үйретуДенені тік үстауға үйрету, бір ізбен және басты көтеріп жүргізуОсы жаттығуларды баяу жүгіріспен орындау, қатармен жүгіру Жаттығуды асықпай дұрыс орындауДенені тік ұстау және иықты дұрыс айналдыруДенені 90º қа бұруБелді айналдыру кезінде тізені сәл бүгемізАлдыға еңкейген кезде тізені бүкпеймізАяқты жоғарырақ көтереміз неғұрлым, тізені бүкпеймізАяқтың басын өзіңе қарата тарту, тізені бүкпейміз. |
| Негізгі бөлім.  | Сапқа тұрғызу,тақырыпты баяндау.1. Допты екі қолмен ұстап, қарсы тұрған студентке жоғарымен лақтырып жібері.2. Допты екі қолмен ұстап, еденге соғып, қарсы студентке жеткізу.3. Допты бір қолмен ұстап, еденге соғып, қарсы студентке жеткізуү**Қарсы алаңнан ұшып келген допты төменнен және жоғарыдан қабылдауды меңгерту.**Қарама-қарсы тұрып І-топ оқушылары доты төменнен қабылдап,ІІ-топ оқушылары доты жоғарыдан қабылдайды.Екі қолды бір-біріне біріктіріп ұстап, сәл еңкейе тізені бүгіп, әріптесіне бағыттау. Жоғарыдан ұшып клген допты қолды жоғары көтеріп алақан саусақтармен,тізені бүге жұмсақ қабылдап әріптесіне қайта беру . Жаттығуларды бірнеше рет қайталау.**Қабырғамен ойын.**Қабырғаға қарама-қарсы сапқа тұрып, допты қабырғаға лақтырып, төменнен және жоғарыдан допты түсірмей кезекпен қабылдау.**4х4** | 5 мин2 мин2 мин1 мин13 мин12 мин10 мин10 мин | Допты еқі қолмен мықтап ұстау.Допты қабылдау кезінде қолдың дұрыс орындалуын бақылап, түзету. Ауысып қабылдау кезінде жүгіру бағыттарын қатан қадағалау. |
| Қортынды бөлім.  | Оқушыларға қозғалыста демалыс жаттығуыг жасатып, сапқа тұрғызып,саабақты жіберген кемшіліктері мен жеткен жетістіктерін айтып бағалап, үйге тапсырма беріп қоштасу | 10 мин | Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуін қадағалау |