

**ҚАЗАҚАСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ  
МИНИСТРЛІГІ**

**Жобаның тақырыбы: *Волейбол ойнау тәсілдері***

**Адильбекова Зауре Заетовна**

**Алматы 2015 жыл**

# *Волейбол ойнау тәсілдері*

*Мұғалім туралы  
мағұлмат*

*Сабақтың мақсаты*

*Сабақтың кезеңдері*

*Негізгі бөлім*

*Волейбол алаңы*

*Ойын техникасы*

*Арнайы  
жаттығулар*

*Тест сұрақтар*

## Мұғалім туралы түйіндеме

**Аты-жөні:** Адильбекова  
Зауре Заетовна

**Мамандығы:** Дене тәрбиесі  
мұғалімі.

**Жұмыс орны:** Қарасай  
ауданы Көкөзек ауылындағы  
отра мектеп.

**Еңбек өтілімі:** 6 жыл.

**Мақсатым:** Сапалы білім  
бере отырып оқушылардың  
салауатты өмір салтын  
қалыптастыруға баулу,  
қоғам талабына сай  
шығармашыл тұлға  
қалыптастыру.



## *Сабақтың мақсаты:*

*А) Допты қабылдау әдісін толық меңгерту*

*Ә) Спорттық қабілеттерін дамыту*

*Б) Салауаттылыққа тәрбиелеу*



# *Сабақтың кезеңдері*

*а) Түсіндірме кезең*

*ә) Практикалық кезең б)*

*Аяқталу кезеңі*



## *Негізгі бөлім*

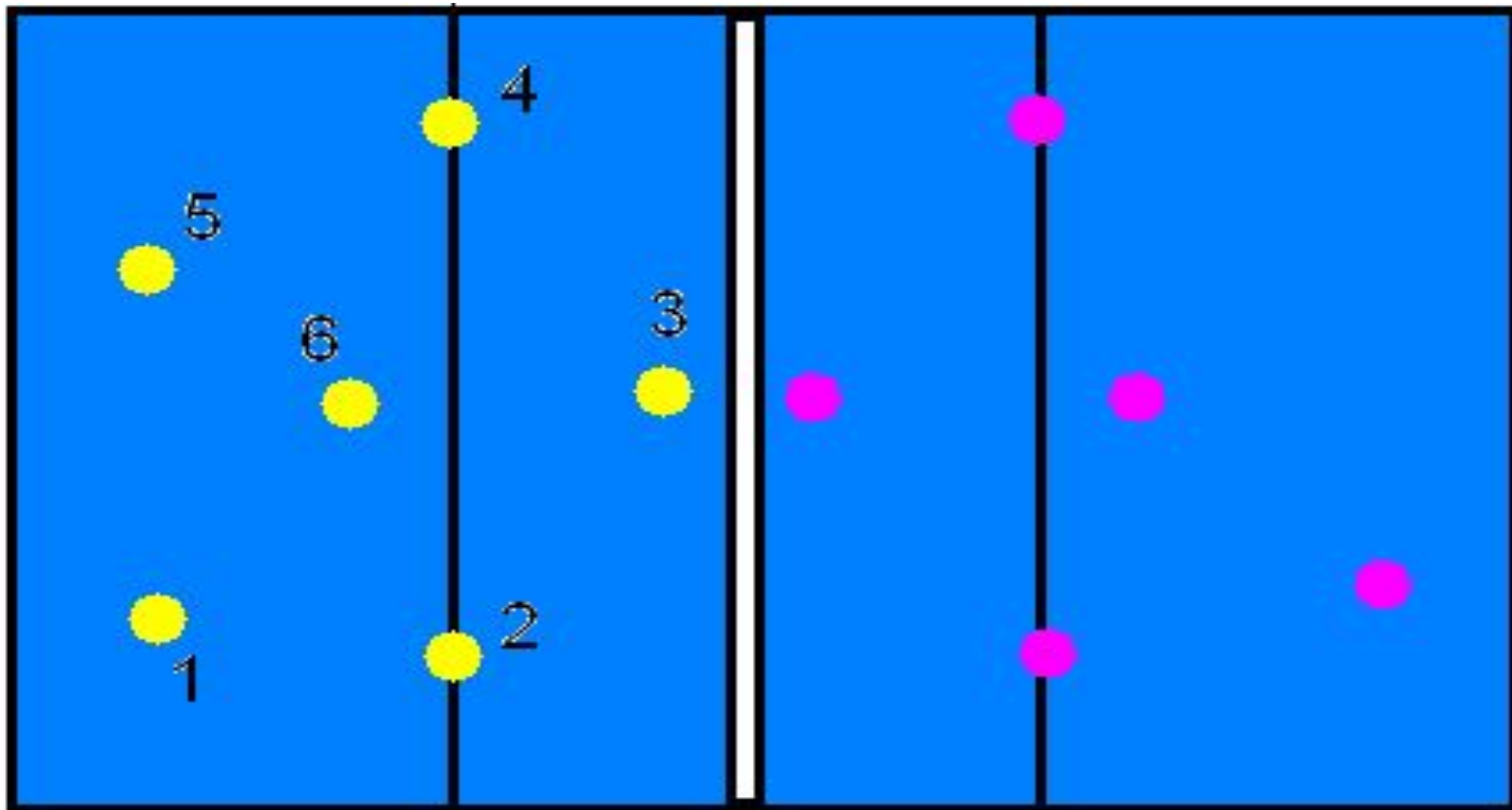
*Волейболшының қалыпты тұрысы.*

*Волейболшының қалыпты тұрысы оның кез келген бағытта қозғалысты бастауына, сонымен бірге қажетті жағдайда кез келген тәсілді орындауына мүмкіндік беретін бастапқы жағдайы. Ойын барысында ойыншы көп уақыт бойы негізгі тұрыста болады.*





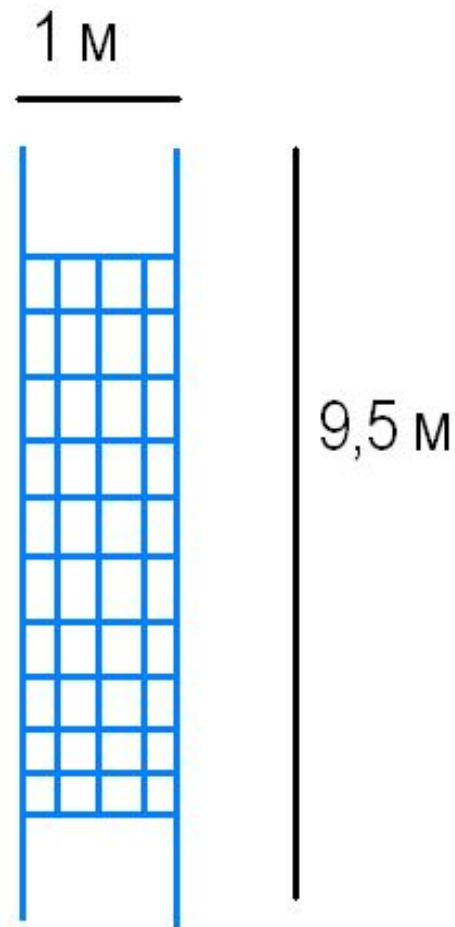
**Алаңдағы ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар  
екі команда қатысады. Әр команданың  
ойыншылары өз алаңына орналасады.**





# *Тордың ені 1 м. ұзындығы 9,5 м. Тор жардығы темір бағаналарға бекітіледі.*

<i>Жасөспірімдер</i>	<i>13-14 жастағылар үшін</i>	<i>15-16 жастағылар үшін</i>	<i>17-18 жастағылар үшін</i>
<i>Ер балалар</i>	<i>2 м 20 см</i>	<i>2 м 35 см</i>	<i>2 м 43 см</i>
<i>қыздар</i>	<i>2 м 10 см</i>	<i>2 м 20 см</i>	<i>2 м 24 см</i>



# Ойын техникасы



## Арнайы жаттығулар

### 1. Алаңда орын ауыстыра білу

*Алғашқыда асықпай орынды ауыстыра білуге дағдылану. Мұғалімнің ысқырығы арқылы бір мезгілде алаңда орынды тез ауыстыра білуіне көңіл бөлу.*

### 2. Допты төменнен алу әдісінің алғашқы элементтерін үйрену. Волейбол ойынының элементтері бар арнайы ойын ұйымдастыру.

*Мұғалімнің бұйрығы арқылы алаңдағы оқушылар қолды бір мезгілде допты төменнен қабылдау әдісін үйрену.*



**3. Допты жоғарыдан беру, қабылдау әдісінің алғашқы элементтерін үйрету.**

*Тік тұрған қалыптан ойыншы бір аяқты екіншісінің жанына қойып, допты жоғарыдан берудің ерекше жағдайына көшеді. Бұл жағдайда бүгілген аяқтар бір бағытта болады.*

**4. Допты жоғарыдан беру, қабылдау кезінде кететін кемшіліктер.**

*Қатар қойылған аяқтардың қозғалысындағы кішкентай сәтсіздік, кез-келген қозғалыстың дәлдігін бұзып, кеуденің қисаюына әкеледі.*



# Допты ойынға қосу



## 5. Допты төменнен тіке тура беру арқылы ойынға қосу.

*Шынтақ буыннан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алға ұстап тұрады, екінші қол сермеу үшін артқа қарай созылады.*

*Допты алға сәл лақтыру арқылы допты ойынға қосады.*

## 6. Допты төменнен қабылдау әдісін үйрету.

*Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жәй ғана тосады және білегін артқа төмен қарай тартып соққыны азайтады.*



*Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жәй ғана тосады және білегін артқа төмен қарай тартып соққыны азайтады.*

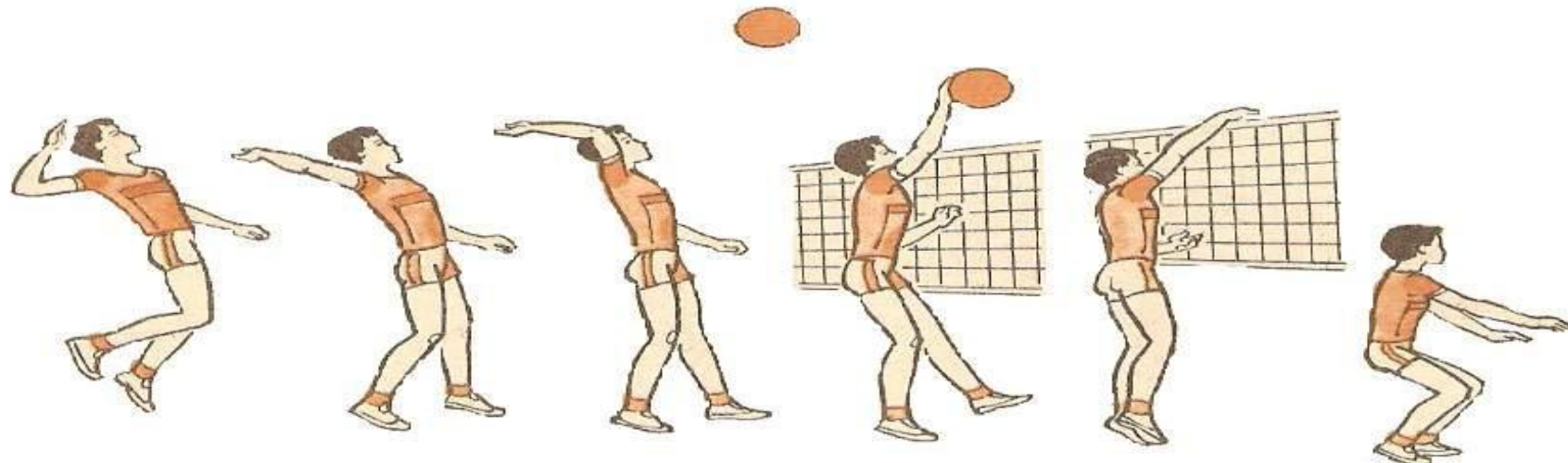




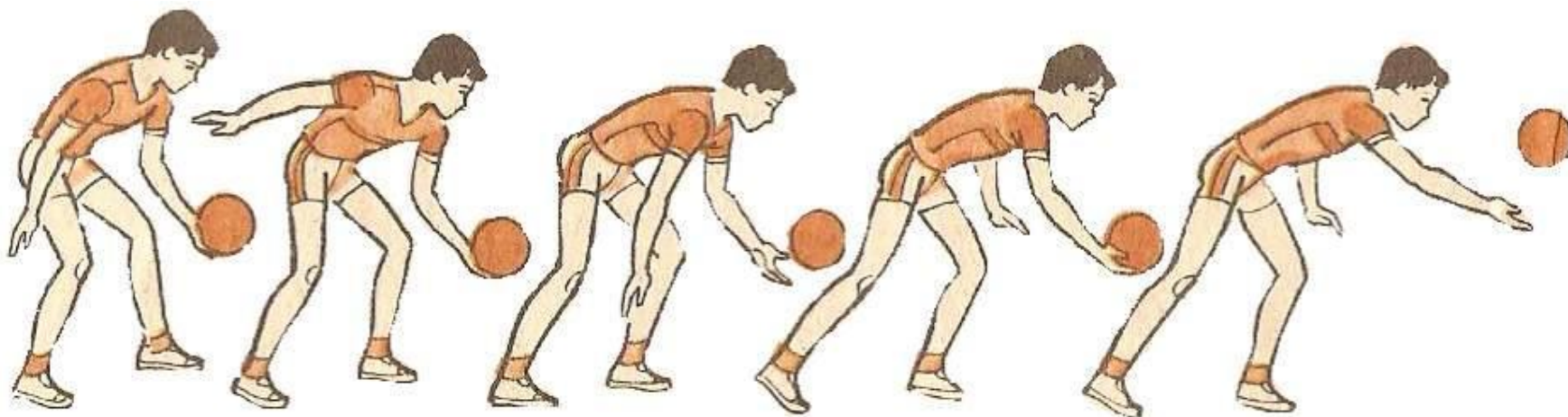
**Допты жоғарыдан екі  
қолмен жанға құлап алу**

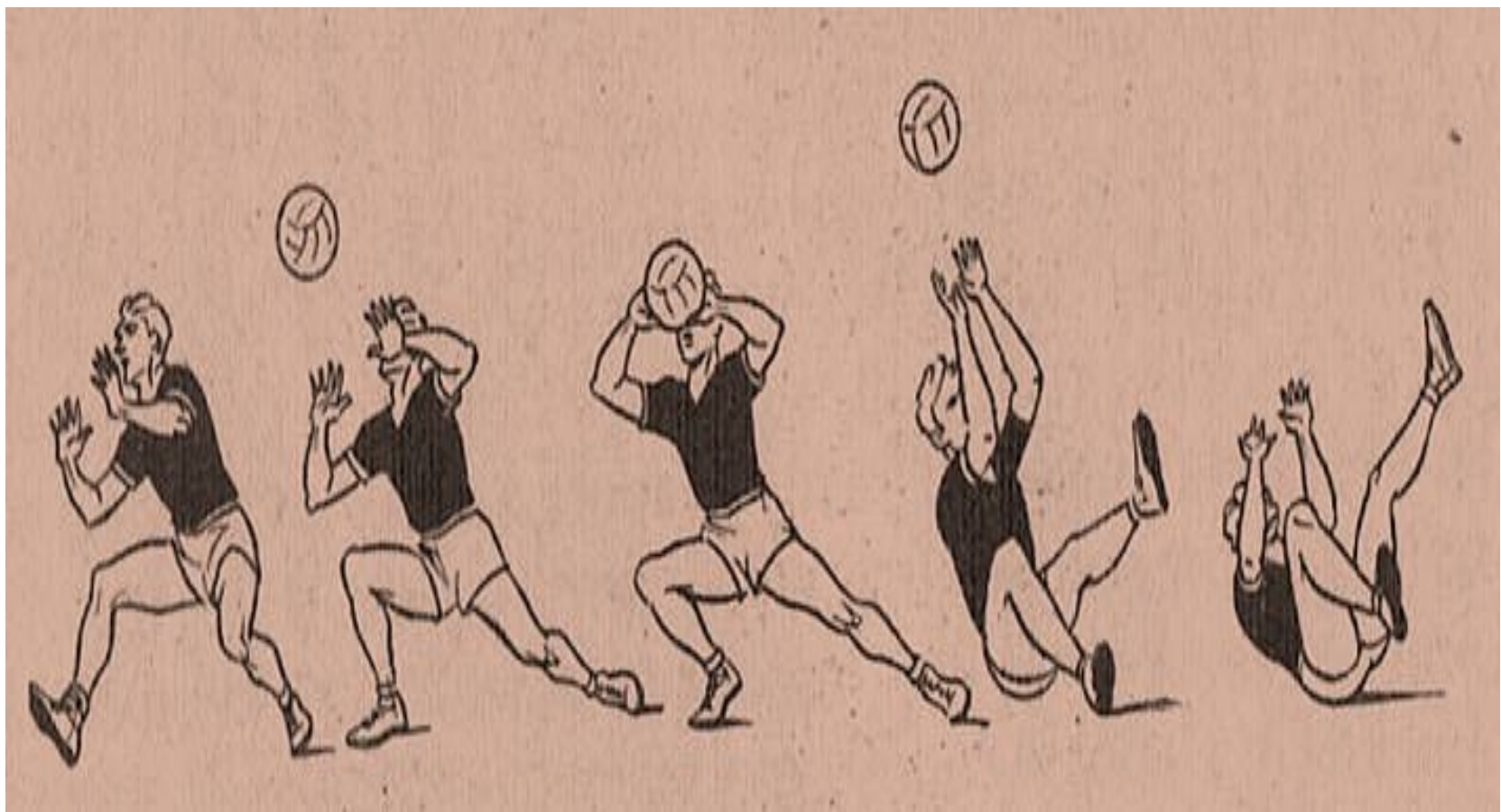






*Допты ойынға қосу әдістері*





*Допты жоғарыдан екі  
қолмен жанға құлап  
алу*



*Көңіл қойып  
тыңдағандарыңызға  
рахмет!*