

# волейбол ойыны



**Сабақтың мақсаты:** Оқушыларды волейбол ойынын ойнауға қызықтыру.

**Кіріспе бөлім.** Сабақтың мақсаты мен міндеттерін түсіндіру.

Оқушылардың спорттық киіміне көңіл аудару.

Допты төменнен, жоғарыдан қабылдауды және ойынға қосуды түсіндіру.



## Дайындық бөлім.

Сапта орындалатын жаттығулар:

Бағыттаушының соңынан алға залды айналып жүр! (Жүріс сол аяқтан басталуы тиіс.)

Екі қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүр! (Алақан ішке қарауы керек.)

Тапсырмасыз!

Екі қол желкеде, өкшемен жүр!

Екі қол бүйірде, аяқтың ішкі жақ қырымен жүр

Екі қол бүйірде, аяқтың сыртқы жақ қырымен жүр.

Спорттық жүріске көш!

Біртіндеп жүгіріске көш!

Тіркеме адыммен екі қол бүйірде сол жақ бүйірмен жүгіру

Тіркеме адыммен екі қол бүйірде оң жақ бүйірмен жүгіру

Тіркеме адыммен екі қолды алға айналдыр!

Тіркеме адыммен екі қолды артқа айналдыр!

Екі қолды алға ұстап, алақанға тізені тигізіп жүгір!

Екі қолды артқа ұстап, өкшені алақанға тигізіп жүгіру!

Екі қол белде, аяқты алға сермей жүгіру.

Артпен жүгіру!

Біртіндеп жай жүріске көш!

Тыныс алу жаттығулары. 1-2 санаған қолды көтеріп, аяқтың ұшымен жүре отырып, терең дем алады. 3-4 санаған еңкейіп демді шығару!

1-4 санауда қолды толық алға, екінші рет 1-4 санауда қолды толық артқа айналдыру!  
(Басты жоғары көтеріп, денені тік ұстау)

1 және 2 санағанда оң қол жоғарыда, сол қол төменде, әрбір екі адым сайын қолдың қалпын өзгерт! (Қол түзу болуы тиіс)



- Жалпы дене дамыту жаттығулары: Шенберге тұру
- 1-жаттығу. Бастапқы қалып. негізгі тұрыс.
- (Б.Қ.Н.Т) Екі қол бүйірде. Аяқ арасы иық кеңдігінде. 1-2 санауда басты оңға, 3-4 санау да басты солға айналдыру.
- 2-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. екі қол иықта. Аяқ арасы иық кеңдігінде. Алғашқы 1-2 санауда алға, екінші 3-4 санауда артқа айналдыр.
- 3-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. Екі қол кеуде тұсында, қол шынтақтан бұгулі, 1-2 санауда қолды бұгулі күйінде артқа серме, 3-4 санауда денені оң жаққа бұрып қолды жазып артқа серме.
- Келесі санауда керісінше жасау.
- 4-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. Оң қол бүйірде, сол қол жоғарыда. 1-2 санауда оңға қарай, 3-4 санауда солға қарай қисай.
- 5-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. 1-санауда екі қол жоғарыда, оң аяқты артқа созып ұшымен тұр және басты шалқайт, 2-санауда екі қол бүйірде, 3-санауда екі қол жоғарыда, сол аяқты артқа созып ұшымен тұр және басты шалқайт, 4-санауда екі қол бүйірде.
- 6-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. Екі қол бүйірде, аяқ арасы иық кеңдігінен алшак. 1-санауда екі қолды сол аяқтың ұшына, 2-санауда ортаға, 3-санауда оң аяқтың ұшына тигіз, 4-санауда екі қол бүйірде болады.
- 7-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. Оң қолды сол аяқтың басына тигіз, сол қолды жоғарыға соз, сол қолды оң аяқтың басына тигіз, оң қолды жоғарыға сөз.
- 8-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. 1-4 санауда қолдың басын, 1-4 санауда шынтақты, 1-4 санауда иықты алға қарай айналдыр. Келесі санауда жаттығу керісінше
- 9-жаттығу. Б.Қ.Н.Т. 1-4 санауда оң аяқпен, 1-4 санауда сол аяқпен, 1-3 санауда екі аяқты қосып, 4-санауда сол жақ иықпен  $360^\circ$ -қа айналып секіру.
- Жаттығу аяқталды. Класс оңға бұрыл. Алға адамдап бас. Бір орында. 1,1,1,2,3-үш рет. 1,2 тоқта.
- Класс оңға бұрыл. Түзел, тік түзу тұр. Еркін тұр.
-





## Негізгі бөлім.

1. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап, арақашықтық 5-6 м, допты қолдан береді, ал серігі допты жоғарыдан қабылдайды.

Керісінше.

2. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап, арақашықтық 5-6 м, допты қолдан береді, ал серігі төменнен қабылдайды.

3. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап арақашықтық 5-6м допты жоғарыдан беру, жоғарыдан қабылдау.

4. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап арақашықтық 5-6м допты төменнен қабылдау.

5. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап арақашықтық 5-6м допты қолдан береді, ал серігі допты тізерлеп жоғарыдан қабылдайды.

Керісінше.

6. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап арақашықтық 5-6м допты қолдан береді, ал серігі допты тізерлеп төменнен қабылдайды.

Керісінше.

6. Оқушылар бір-біріне бетпе-бет қарап арақашықтық 5-6 м допты қолдан береді, ал серігі допты тізерлеп төменнен қабылдайды.

7. Екі топ бір-біріне қарама – қарсы тұрып, допты ойынға жоғарыдан қосады.

8. Екі топ допты ойынға төменнен қосады.

9. Екі топ допты ойынға жоғарыдан қосу, жоғарыдан, төменнен қабылдау.

10. Оқушыларды сапқа тұрғызып, екі топқа бөліп, ықшамдалған ережемен волейбол ойнау.



Қорытынды бөлім. Оқушыларды сапқа тұрғызу. Кемшіліктерін айту, ескертулер жасау  
Жақсы орындаған оқушыларды бағалау.  
Үйге тапсырма беру. Оқушыларды киінуге жіберу.

