

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Волейбол ойыны

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.01.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/52355/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сабақтың мақсаты:

1. Оқушыларды волейбол ойынына қызықтыру.
2. Оқушыларды топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: оқыту сабағы.**Өтетін орны:** спорт зал**Сабақтың көрнекілігі:** волейбол доптары, сетка, ысқырық.**I. Дайындық бөлімі 10-15 мин**

Сапқа тұру, рапорт беру

Сабақтың мақсатын түсіндіру

Сабақтың мақсатын түсінікті етіп баяндау, техника қауіпсіздік ережесімен таныстыру.

Жаттығулар саптық жарлығының талабына сәйкес өткізеді.

4

- 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.

Денені, түзу ұстап, басты көтере, белді түзу ұстап жүру.

5

Жүгіру жаттығулары

а) Қолды созып, тізені жоғары көтере

ә) Қолды жамбасқа қойып, аяқты артқа серпе

б) Сол иықтан алға қарап

Еркін демалып, бір қалыпта жүгіру

Басты жоғары көтеріп денені түзу ұстау

II. Негізгі бөлім 25-30 мин .Техникалық құрал-жабдықтар пайдалану

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.

Бір оқушы допты жоғары көтеріп, қарама-қарсы құрбысына береді. Құрбысы допты қолын көтеріп қабылдап, қайта береді. Арақашықтық 7-8м.

3

Оқушы допты еденге ұрып құрбысына береді, құрбысы допты жоғарыдан қабылдап, ұстап қайта еденмен береді.

Допты төменнен қабылдауды меңгерту

4

Ойыншының екі қолмен төменнен допты қабылдау тұрысын үйрету

Қол түзу тізені бүге сол немесе оң аяқты жарты қадам алға баса отырып допты қабылдау

5

Бір оқушы құрбысының қолына береді, ол допты төменнен екі қолмен қабылдап, қайта береді.

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.

7

Ережемен волейбол ойнау

10'-12'

III 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.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.