

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Тордан 3-6 м. қашықтыққа орналасып, допты тік қолмен ойынға қосуЖАРИЯЛАНДЫ
25.06.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/58785/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Избасаров Ерболат Жаксығалиевич**Сабақтың мақсаты:**

1. Волейбол ойыныережелерін, ойнаутехникасынжәне техника қауіпсіздігінүйретуарқылыоқушылардыңіскерлігінарттырып, дағдысынқалыптастыру.
2. Оқушылардыңептілігіншапшаңдығындамыту.
3. Оқушылардыңденетәрбиесінедегенбелсенділігін,қызығушылығынарттырып, ұйымшылдығын, олардысалауаттыөмірсалтынанасихаттап, жауапкершіліккетәрбиелеу.

Өтетінорны: Спорт зал**Сыныбы:** 5 «б»-сынып**Сабаққакеректіқұрал-жабдықтар:** Ысқырық, секундамер, волейбол торы, добы**Сабақтасқолданылатынәдістәсілдер:** Үйретусабағы, жетілдіру**Р/С Сабақтыңтүрі:** Бірегей**I. Кіріспе, дайындықбөлімі. 10-12 мин**

Сапқатұрғызу; (1- қатарға)

Оқушыларданспорттықкиіміноныңтазалығынажалпыдаярлығынабастыназараудару.

Оқушымәліметінқабылдау.

Сәлемдесу.

Сабақтың тақырыбына иту, мақсатын түсіндіру,

Жаттығулар техника қауіпсіздігін қатаң сақтау. Оқушы дене жаттығулар бір-бірінің аяқтарын баспау. Қатардан шықпау керек.

Жүгіргенде қолдың үйлесімді қимылдауын жетік қадағалау.

Оқушылардың жаттығуды дұрыс орындауына қадағалау. Көзді жұмбау. ТҚЕ қатаң сақтау. Жүгіру кезінде бір-бірімен соқтығыспау керек.

Сапта орындалатын пәрмендер «Солға !», «Оңға !», «Айнал !», «Айнал !» жаттығулары.

Жүрүбағытында орындалатын жаттығулар:

1. Екі қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру.
2. Екі қолды алдығасозып өкшемен жүру.
3. Екі қолды белге, аяқ табанының ішкі, сыртқы қырымен жүру.
4. Екі қолды белге, жартылай отыру.
5. Екі қолды құлаққа, толық отырып жүрерінен жүру.

Жүгіріп жасалатын жаттығулар:

1. Екі қолды белге, аяқты алдығ, аяқ ұшымен лақтыратізені бүкпей
2. Екі қолды екі жаққа көтеріп, оң жақ, сол жақ қыры мен аяқты тіркестіре жүгіру.
3. Тізені жоғары, қолалақаны алдығ аұстап тізені қолға жеткізіп.
4. Жеңіл жүгіру.
5. Тынысалу жаттығулары: Екі қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүріп, екі қолды түсірген сәтте толық табаны мен жүру.

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ):

4-5 қатарға туру, қозғалыста ж/е орнында.

А) Бастапқы қалып-Б.қ. , қол белде, аяқиық кеңдігінде

1. Басты алға артқа еңкейіп, шалқайту 1-4, 1-4 рет.
2. Басты оңға, солға қарау 1-4, 1-4 рет.

Ә) Б.қ. екі қолынықта, аяқиық кеңдігінде.

1-4 алдыға айналдыру 5-8 артқа айналдыру

Б) Б. қ. Оң қол жоғарыда, аяқиық кеңдігінде.

1-2 қолды алдығасермеу 3-4 қолды артқасермеу

В) Б.қ. Екі қолды алдығашынтақтан бүгіп, иыққа қарсы ұстап, аяқиық кеңдігінде. 1-2 рет. Алдығасермеу керу, 1-2 рет. оңға, 1-2 рет. Алдыға, 1-2 рет. солғасермеу керу.

Г) Б.қ. Екіқолдыалдығасозу, аяқиықкеңдігінде

5-8- қолдықайшылаймыз

Е) Б.қ. :Екіқолдыбелге, аяқиықкеңдігінде

1-4 белдіоңғаайналдыру 5-8 белдісолғаайналдыру

Ж) Б.қ. :Қолтізеде, аяқиықкеңдігінде

1-4 тізеніішкеайналдыру 5-8 тізенісыртқаайналдыру

З) Б.қ. :Қолтізеде, аяқиықкеңдігіндеҚолтізеде

1-4 тізеніішкеайналдыру 5-8 тізенісыртқаайналдыру

К) Б.қ. Екіқолдыалдығақұлыптаймыз, аяқтыиықкөлемінеқойып,

1-4 екіқолдыбілезігіненайналдырып, оңаяқтыңұшынақойыпайландыру. 5-8 екіқолдыбілезігіненайналдырып, солаяқтыңұшынақойыпайландыру.

1. Негізгібөлімі 28-30 мин.

Спорт ойыны: Волейбол

«Тордан 3-6 м. қашықтыққаорналасып,

доптытөменненойынғақосу.»

Тақырыпбойынша ТҚЕ: Сапқа 1-қатарға турыпескертіп ТҚЕ айту. Волейбол жаттығулары кезінде: Аяқ-қолдарынқайырыпалмау. Әройыншыөзаймақтарындаойнағаныабзал. Допқаталаспау, аяқтарынбаспау, итермеу. Ойыналаңындабастауышоқушыларыжоқекенінекөзжеткізу.

Тақырыптыңмазмұны: Тордан 3-6 м. қашықтыққаорналасып, доптытөменненойынғақосу. Оқушыларды 1, 2-қатарға бөліп, 1-қатардағы оқушылардытордыңарғыбеткейіне, 2-қатардағы оқушылардыбергіжағынақарама-қарсыорналасыптұрады. 1- допсоғушыойыншыныңжанындакедергіболмауыкерек. Қалғаноқушылар 1-2 метр қашықтуруыабзал. Доптысоғушыныңтурысы: солаяқтыалдығашығарыңқырап, солаяқаксызықтыңартынақойылады, дененікішкенеалдығаеңкейте туру. Бастыкөтеріп, көздісоғыплақтыратынаймаққадәлдеу. Оңқолдытөменгесалбыратып бос ұстап, күшиықтанжұмсалуытиіс, жұдырықтыңішкіжағыменсоғуқажет. Солқолдағыдопты 10-15 см. Көтеріпқалып, оңқолментөменненжоғарыіліпалыпсоғу. Оңқолдыкіндіктенасырағанасоғу, оданжоғарысоқсаондадопжоғарытөбегеушады, егержұдырықтысолғақарайқисайтсаондадопсолғаушады.

Ескерту: Егероқушысолақайболса, ондаоңаяқалдығақойылады,

солаяқсыздықтыңартынақойылады. Қолдары да ауысады.

Әройыншылар 3-соққыдан жасайды.

III. Қорытындыбөлім 3-5 минут.

1. Сапқатұрғызу.
2. Демалуғаарналғанжаттығуларжасау.
3. Сабақтықортындылау.
4. Оқушылардыбағалау:
5. Үйгетапсырма: ТҚЕ. Сақтайотырып « Үйде допсызтөменнен-жоғарығақолуысынасиатынтаспенжаттығу» қайталапжасау.
6. Қоштасып, ұлдароңға, қыздарсолғабурылып спорт залданшығады.

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

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