

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Допты төменнен қабылдау әдісі (Волейбол)

ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.01.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/25299/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тақырыбы: Допты төменнен қабылдау әдісі  
(Волейбол)

Мақсаты: 1. Оқушыларға волейбол ойынында допты төменнен қабылдау әдісін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру.

2. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастыру, дамыту.

3. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Керекті құралдар: Мультимедиялық проектор, доп, көрнекі суреттер.т.б.

Өтетін орын: Спорт зал.

Түрі: Жаңа сабақ

Әдісі: Түсіндірме, практикалық.

I. Ұйымдастыру бөлімі: 2минут

1. Сапқа тұру —1мин

2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу—1мин

Даярлық бөлімі: 10минут

1. Саптық жаттығулар орындау( Оң ж/е солға бұрлу, кері бұрлу)—1мин

2. Алаңда жәй жүру ж/е жүгіру жаттығулары арқылы денені қыздырылатын жаттығулар жасау—4мин

3. Орындарында орындалатын әр түрлі гимнастикалық жаттығулар орындау 4мин

4. Үй тапсырмасын барлық оқушыға көрсету арқылы, допты үстінен

қабылдау жаттығуларын жасау -2мин

Допты жоғарыдан қабылдау әдісі.

II. Негізгі бөлімі: 15-20 минут

• 1. Сапқа тұру—1мин

- 2. Жаңа сабақты түсіндіру, тақырыппен, мақсатымен таныстырып өту. —2-мин
- 3. Көрнекілік суреттер арқылы түсіндіру, практикалық түрде орындап көрсету. —5мин
- 4. Оқушыларға жаңа сабақ жаттығуларын түсіндіру, практика түрінде орындату. —3мин
- 5. Екі жақты ойын: «Волейбол» 6х6—4мин
- 6. Қызылқоғалық волейболдан спорт шеберлерін таныстыру.-2мин

Қысқаша жаңа сабақты түсіндіру:

Жасөспірімдер 13-14жастағылар 15-16жастағылар 17-18жастағылар

Ер балалар

Қыз балалар 2м 20см

2м 10см 2м 35см

2м 20см 2м 43см

2м 24см

Волейбол торының еденнен биіктігінің өлшемін көрсету.

Волейбол ойыны- еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті-жабдықтардың өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етеді. Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады. Волейбол олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол командасы 1966 жылыдан бері сенімді ойын жолына көшкен.

Жаңа сабақты практикалық түрде түсіндіріп, орындату:

1-жаттығу

Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі.

(Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)

2-жаттығу

Допты қабылдаудағы негізгі әдіс.

(Допты беру үшін бастапқы қалып негізінде тұрысын орындайды)

3-жаттығу

Допты қайтару әдісі, соғу.

(Допты, екі қолды біріктіре отырып, жоғары қаратылған күйде соғу керек)

4-жаттығу

Допты төменнен қабылдау кезіндегі жоғары көтере отырып шығарып жіберу әдісі.

(Бұл жерде допты келесі жаққа шығарып жібереді)

5-жаттығу

Допты төменнен еңкейе қабылдау, аяқты бүгу арқылы орындалатын әдісі.

Келесі кезекте: Сынып екіге бөліу арқылы волейбол ойынын жаңа сабақпен байланыстыра отырып жеңілдетілген түрін көрсетеді.

бхб Екі жақты ойын: «Волейбол»

III. Қорытынды бөлімі: 5-минут

- 1. Сапқа тұру—1мин
- 2. БҮҮ-стратегиясы -1мин
- 3. Үйге тапсырма “Волейбол: допты төменнен қабылдау әдісін орындап келу”—1мин
- 4. Бағалау—2мин

Сабақты қортындылап:

Үйге тапсырма “Волейбол: допты төменнен қабылдау әдісін орындап келу”.—1мин

Білетінім

Үйренгенім

Үйренгім келеді

Бағалау—2мин

сі (Волейбол)

Мақсаты: 1. Оқушыларға волейбол ойынында допты төменнен қабылдау әдісін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру.

2. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастыру, дамыту.

3. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Керекті құралдар: Мультимедиялық проектор, доп, көрнекі суреттер.т.б.

Өтетін орын: Спорт зал.

Түрі: Жаңа сабақ

Әдісі: Түсіндірме, практикалық.

I. Ұйымдастыру бөлімі: 2минут

1. Сапқа тұру ——1мин
2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу——1мин

Даярлық бөлімі: 10минут

1. Саптық жаттығулар орындау( Оң ж/е солға бұрлу, кері бұрлу)—1мин
2. Алаңда жәй жүру ж/е жүгіру жаттығулары арқылы денені қыздырылатын жаттығулар жасау—4мин
3. Орындарында орындалатын әр түрлі гимнастикалық жаттығулар орындау 4мин
4. Үй тапсырмасын барлық оқушыға көрсету арқылы, допты үстінен қабылдау жаттығуларын жасау -2мин

Допты жоғарыдан қабылдау әдісі.

II. Негізгі бөлімі: 15-20 минут

- 1. Сапқа тұру—1мин
- 2. Жаңа сабақты түсіндіру, тақырыппен, мақсатымен таныстырып өту. —2-мин
- 3. Көрнекілік суреттер арқылы түсіндіру, практикалық түрде орындап көрсету. —5мин

- 4. Оқушыларға жаңа сабақ жаттығуларын түсіндіру, практика түрінде орындату. —3мин
- 5. Екі жақты ойын: «Волейбол» 6х6—4мин
- 6. Қызылқоғалық волейболдан спорт шеберлерін таныстыру.-2мин

Қысқаша жаңа сабақты түсіндіру:

Жасөспірімдер 13-14жастағылар 15-16жастағылар 17-18жастағылар

Ер балалар

Қыз балалар 2м 20см

2м 10см 2м 35см

2м 20см 2м 43см

2м 24см

Волейбол торының еденнен биіктігінің өлшемін көрсету.

Волейбол ойыны- еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті-жабдықтардың өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етеді. Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады. Волейбол олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол командасы 1966 жылыдан бері сенімді ойын жолына көшкен.

Жаңа сабақты практикалық түрде түсіндіріп, орындату:

1-жаттығу

Волейбол добын төменнен қабылдау әдісі.

(Қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі)

2-жаттығу

Допты қабылдаудағы негізгі әдіс.

(Допты беру үшін бастапқы қалып негізінде тұрысын орындайды)

3-жаттығу

Допты қайтару әдісі, соғу.

(Допты, екі қолды біріктіре отырып, жоғары қаратылған күйде соғу керек)

4-жаттығу

Допты төменнен қабылдау кезіндегі жоғары көтере отырып шығарып жіберу әдісі.

(Бұл жерде допты келесі жаққа шығарып жібереді)

5-жаттығу

Допты төменнен еңкейе қабылдау, аяқты бұғу арқылы орындалатын әдісі.

Келесі кезекте: Сынып екіге бөліу арқылы волейбол ойынын жаңа сабақпен байланыстыра отырып жеңілдетілген түрін көрсетеді.

6х6 Екі жақты ойын: «Волейбол»

III. Қорытынды бөлімі: 5-минут

- 1. Сапқа тұру—1мин
- 2. БҮҮ-стратегиясы –1мин
- 3. Үйге тапсырма “Волейбол: допты төменнен қабылдау әдісін орындап келу”-1мин
- 4. Бағалау—2мин

Сабақты қортындылап:

Үйге тапсырма “Волейбол: допты төменнен қабылдау әдісін орындап келу”.—1мин

Білетінім

Үйренгенім

Үйренгім келеді

Бағалау—2мин

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

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