

Ашық сабақ :
“ Допты екі қолмен
жоғарыдан беру, екі қолмен
төменнен қабылдау”

7 “а” сынып.

Мұғалімі : Салықбаева Жазира

Сабақтың тақырыбы:

Допты екі қолмен жоғарыдан беру, екі қолмен төменнен қабылдау.

Сабақтың мақсаты:

1. Оқушыларды волейбол ойынына қызықтыру.
2. Оқушының допты қабылдаудағы ақыл- ойын жетілдіру.
3. Топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге тәрбиелеу.

Сабақтың міндеті: Бұлшық еттерінің барлық топтарының икемділік және қозғалыс реттілігінің үйлесімді дамуын қастамасыз ету.

Керекті құралдар: волейбол доптары, ысқырық.

№	Сабақтың мазмұны	Уақыты	Әдістемелік нұсқаулар
I- Кіріспе бөлімі 5 минут.			
1	Сыныпты сапқа тұрғызу	1 мин.	Оқушылардың арнайы спорт киімдерін, олардың тазалығын тексеру.
2	Оқушылармен сәлемдесу.		
3	Рапорт қабылдау	30'	Рапорт бергеннен кейін, орнына тұру.
4	Журналға жоқ оқушыларды белгілеу.	1 мин.	
5	Сабақ тақырыбын түсіндіру, мақсаты мен міндетін таныстыру	1 мин.	
6	Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	30'	

Дайындық бөлімі 8 минут.

1	Саптық жаттығулар: тік тұр, оңға, салға, артқа.	30'	Бұйрықты дауыс, анық түсінікті.
2	Жүру: а) қол белде аяқтың ұшымен. ә) қол белде аяқтың өкшесімен.	30'	Қатардан шықпай жүру

Жүгіру жаттығулары:	3 мин.	
а) жай бірқалыпты жүгіру		Денені тұзу ұстау.
ә) Сол жақ жанмен қолды белге.		Жүгіру кезіндегі бұйрықты дұрыс орындау.
б) оң жақ жанымен қолды белге.		
в) арқамен алға жүгіру.		
г) екі аяқты алақанға соғып жүгіру.		
д) 2 аяққа күш түсіріп жүру.		

	Жай жүріп демді қалыпқа келтіру:	1 мин	
1	а) екі қолды жоғары көтеріп демді ішке алу. ә) екі қолды төмен түсіріп, демді сыртқа шығару.		Мұрынмен дем алу. Дұрыс тыныс алу арқылы демін басу.
2	Бір қатардан екі қатар сап түзеу! Бір орында тұрып жүру.		Команданы дұрыс орындау

	Жалпы дамыту жаттығуларын бір орында жасау:		
1	Мойынға арналған жаттығу: оң,сол.	4 рет	Денені тік ұстау.
2	Екі қолды иықты 1-4 рет алға.	4 рет	Асықпай жасау.
3	Б.қ: аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғары, сол қол төменде. 1-2 қолды артқа сермеу. 3-4 қолды ауыстырып артқа сермеу,3-4 қолды ауыстырып артқа сермеу.	4 рет	
4	Б.қ.- аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда, сол қол белде. 1-2 есебінде солға қисаю, 3-4 есебінде оңға қисаю.	4 рет	Тереңірек иілуге тырысу
5	Б.қ.- екі қол белде 1-сол аяққа қолды қосып, төмен еңкею,2-ортаға еңкею,3-оң аяққа еңкею,4-бастапқы қалыпқа келу.	4 рет	Алға иілгенде тізені бүкпей иілуге тырысу.
6	Б. қ - аяқтың арасы қосылған 1-қолды алға созып, отыру. 2-қолды жіберіп, тұру.	4 рет	Қолды,арқаны тік ұстау.

II- Негізгі бөлім 20-25 минут.		
Жаңа тақырыпты түсіндіріп, қимыл-қозғалыспен көрсету. 2 топқа бөліну арқылы жаңа сабақ жаттығуларын орындау.	1 мин.	
Допты жоғарыдан қабылдауды меңгерту.	20 мин.	
Бір-біріне бетпе -бет қарап ара қашықтық 7-8 м, допты жоғары лақтырып қайтадан қабылдап, ары қарай құрбысына көтеріп беру. Құрбысы керісінше, т.с.с.		Жаттығудың дұрыс жасалуына назар аудару. Тура қолға беру.

Ойын шарттары

Волейбол- ұжымдық ойын.

Ол ойын екі команда арасында жүргізіледі.

Алаңға әр командыдан алты адамнан шығады.

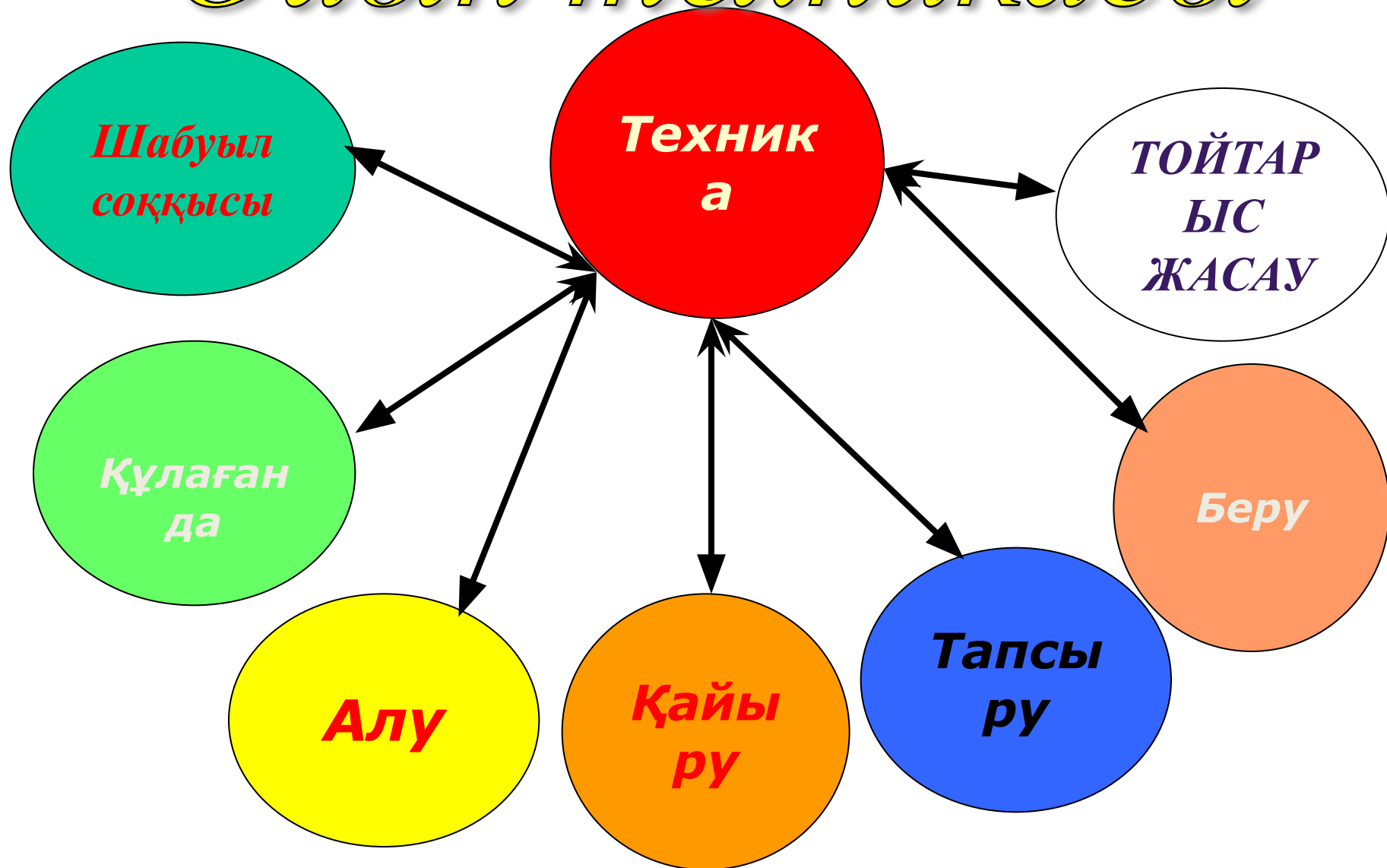
Ойын мақсаты – қолдың соққысымен допты бәсекелестін жағына жіберу және сонда қондыру.

Матч бес партиядан тұрады, ал олар - эпизодтардан, олардың әрқайысында бір очко ойнатылады.

Эпизод тордан доп беруден басталады (өз алаң сызығының ар жағында беруші орнында болады), содан кейін бәсекелес командасының, ойыншылары допты екі рет бір-біріне бере отырып, үшінші соққымен оны тор арқылы жібереді.

Команда ұнай және келесі беру құқығын алады, егер оның бәсекелесі допты қолмен тойтарыс жасай алмаса (және ол жерге болмаса еденге тисе) немесе үш пас беру арасында допты кейін тор арқылы лақтыра алмаса. 25 ұнай алған команда партияны ұтады. 24 : 24 шотында ойын жалғаса береді, айырма шоты екі ұнайға жеткенше. 5 партияның 3 партиясын бәсекелесін ұтқан команда, матчты жеңген болады. Бірақ, бесінше партиядан 25 ұнай емес, 15 ұнай жинау керек.

Ойын техникасы



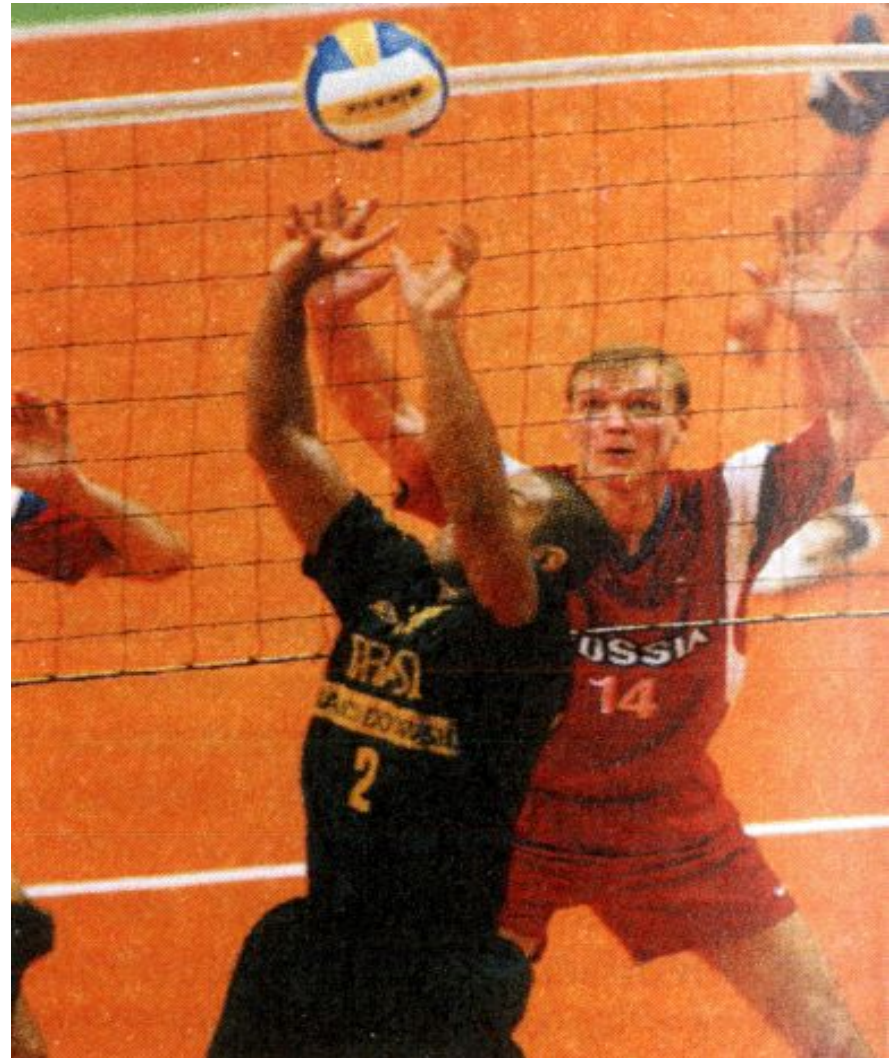
Допты жоғарыдан қабылдауды меңгерту.

Үстіңгі жағынан допты екі қолмен тапсыруы ойынның негізін құрайды.

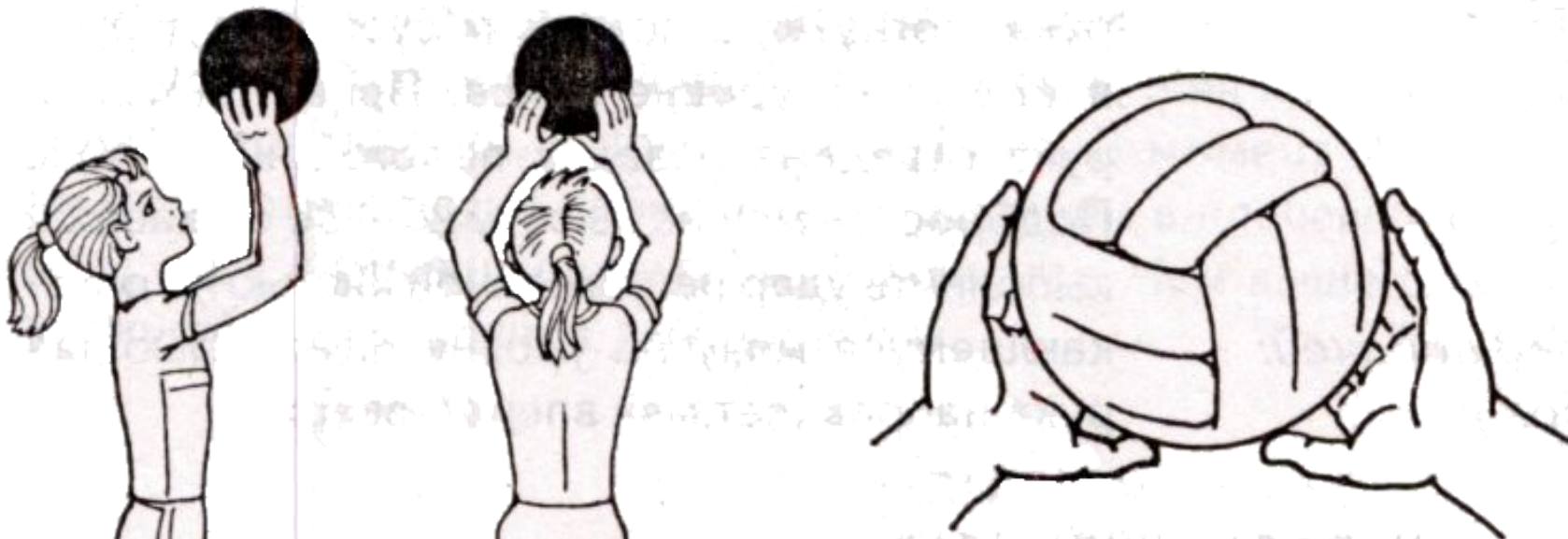
Әрекеттестік жанында шабуылшылардың шабуыл тездету және одақ іріткі салу үшін.

Ол техника бойынша әртүрлі жаттығулар орындауға және тор арқылы ойнауға мүмкіндік туғызады .

(ойнау техникасы: _үстіңгі жағынан екі қолмен; мақсатқа арқамен тұра; секіруде тор арқылы; екі қолмен төмен жағынан)

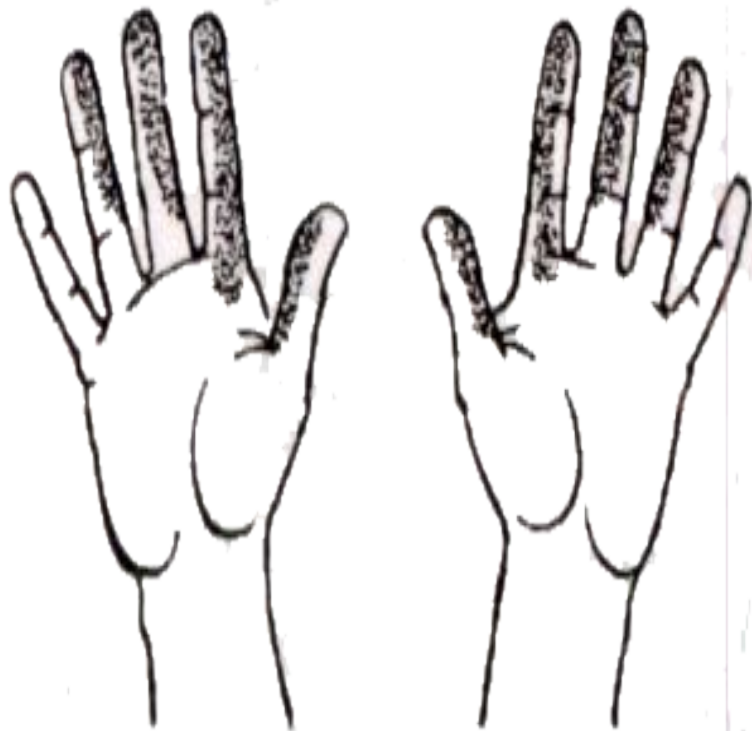


Білезіктер мен саусақтардың дұрыс орналасу жайы

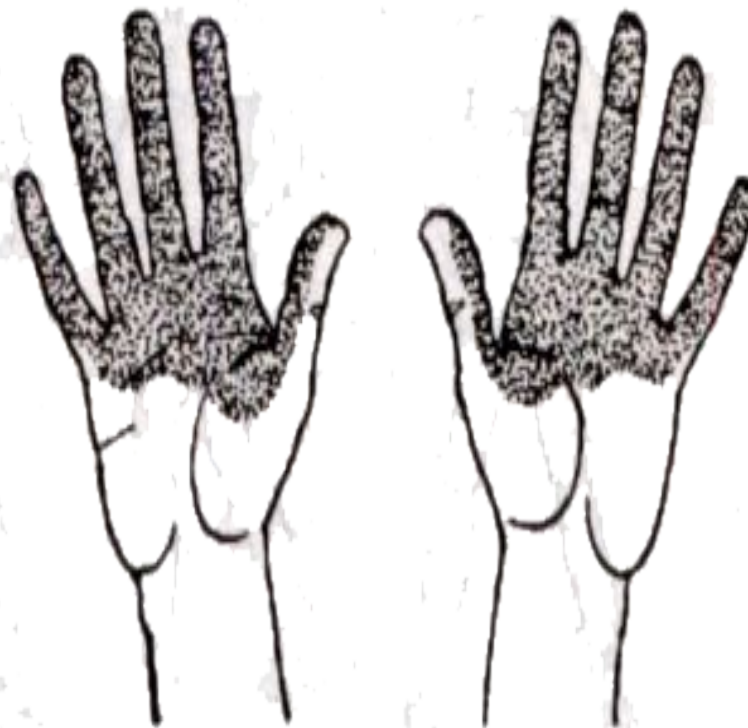


**Допты тапсыру кезіндегі қол білезігінің
жайы және саусақтардың допта
орналасуы.**

Допты екі қолмен жоғарыдан беру әдісі

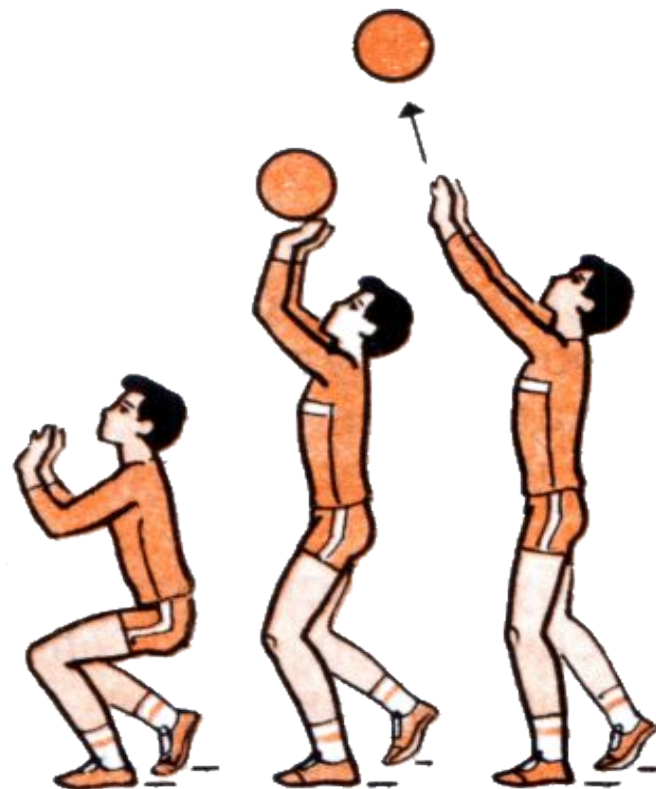
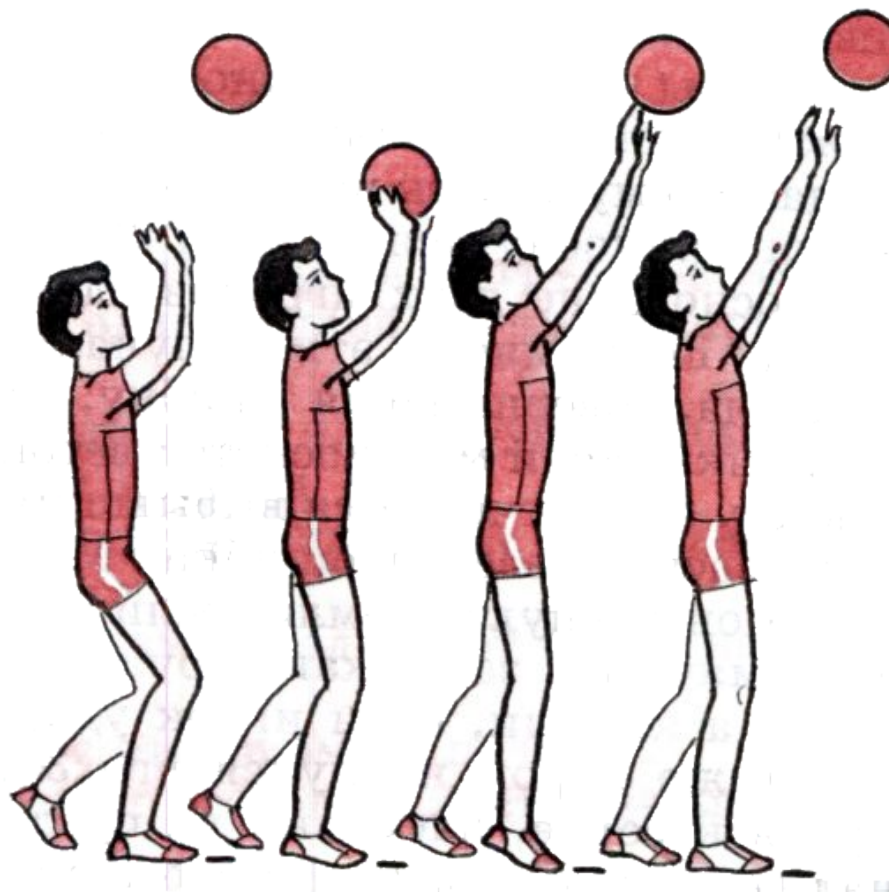


Допты дұрыс
қабылдағаннан
кейінгі алақандағы іздер.



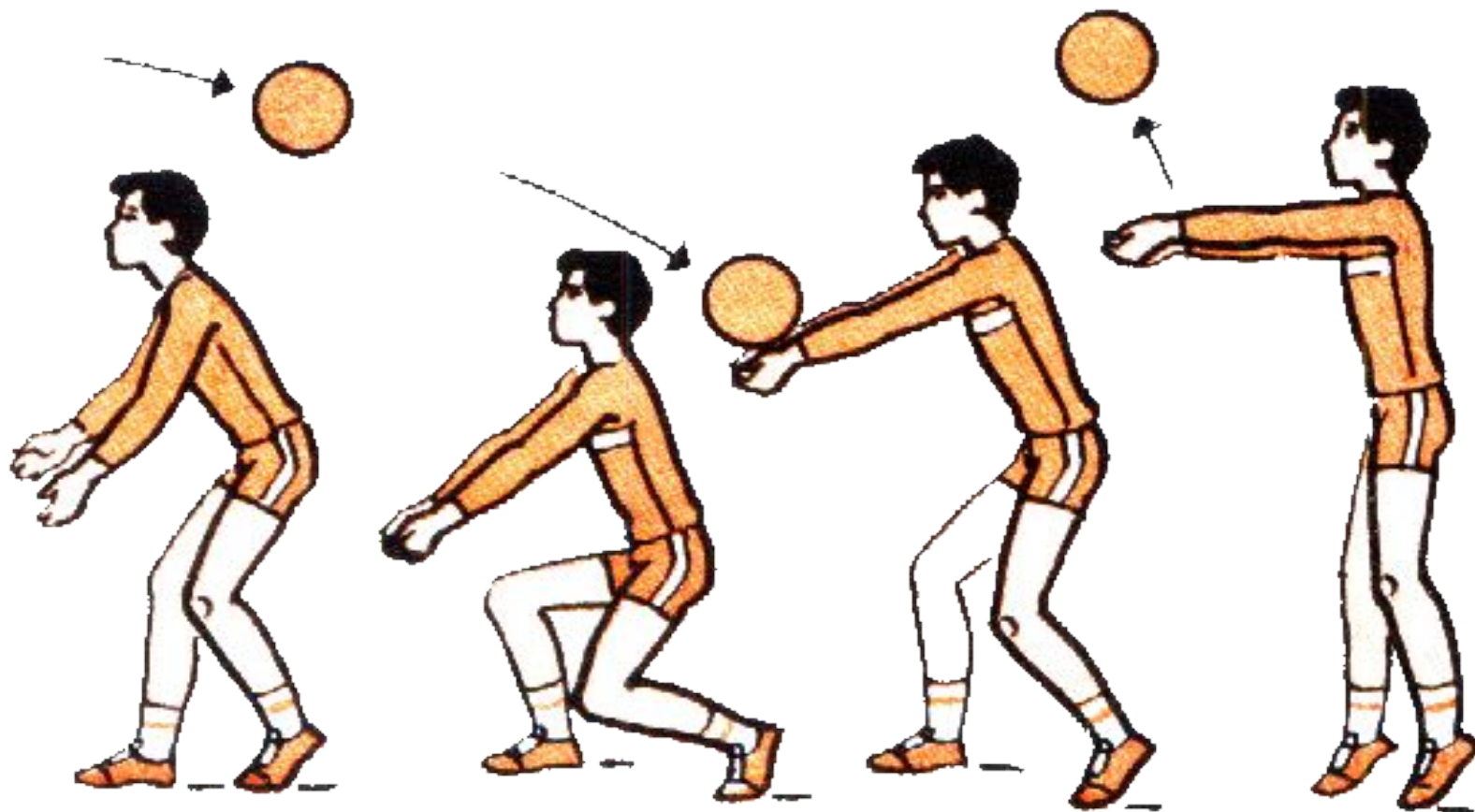
Допты бұрыс
қабылдағаннан
кейінгі алақандағы
іздер

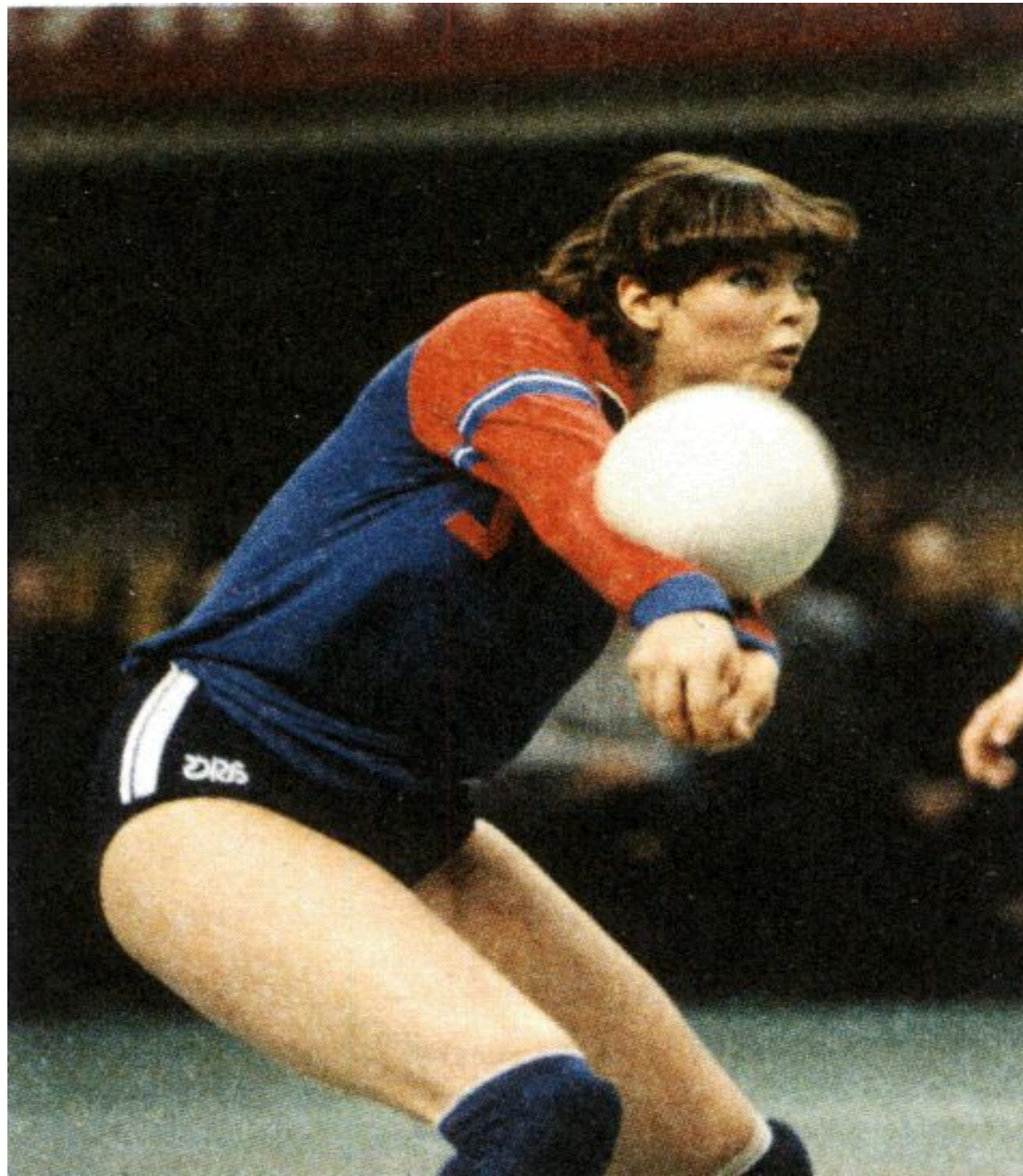
Допты үстіңгі жағынан екі қолмен тапсыру техникасының орындалуы



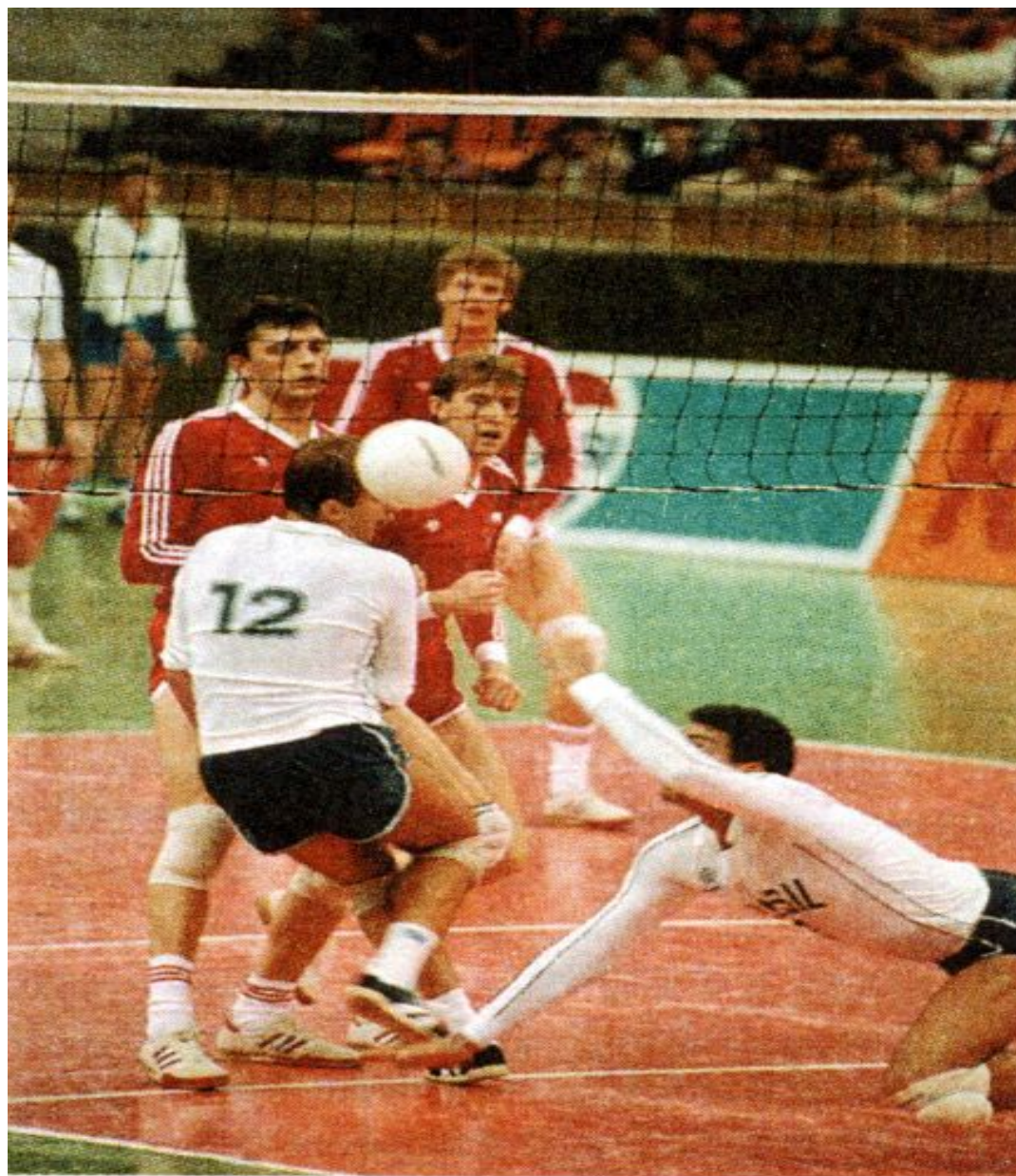
	Допты төменнен қабылдауды меңгерту.		
1	Волейболист ойыншысының екі қолмен төменнен қабылдау үлгісі. Бір оқушы допты құрбысының қолына екі қолмен жоғарыдан береді, ол допты төменнен екі қолмен қабылдап қайта береді. Ара қашықтық 8-10 м.		Қол түзу, тізені бүге, оң немесе сол аяқ жарты қадам алға.Допты төменнен қабылдаудың дұрыстығын қадағалау.

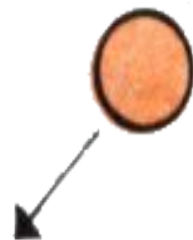
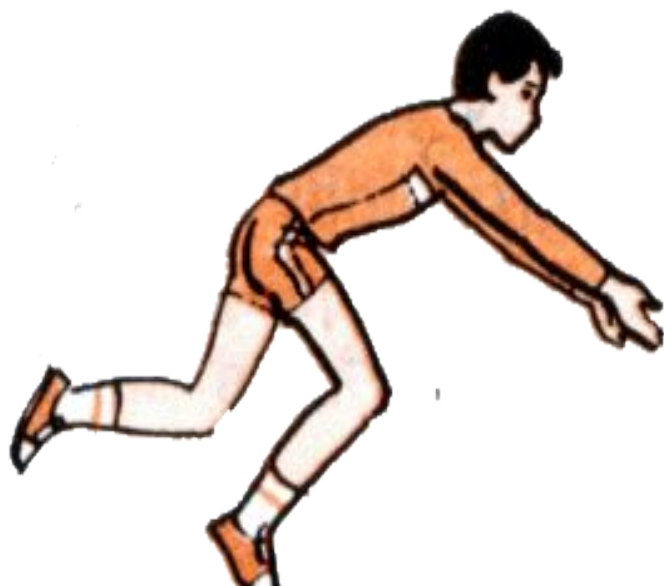
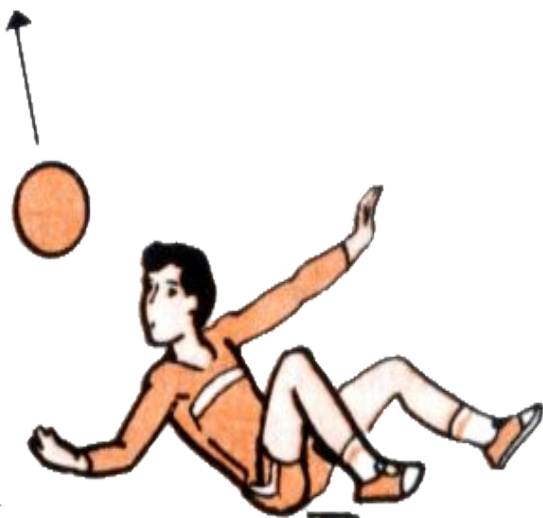
Допты төменнен қабылдауды меңгерту.

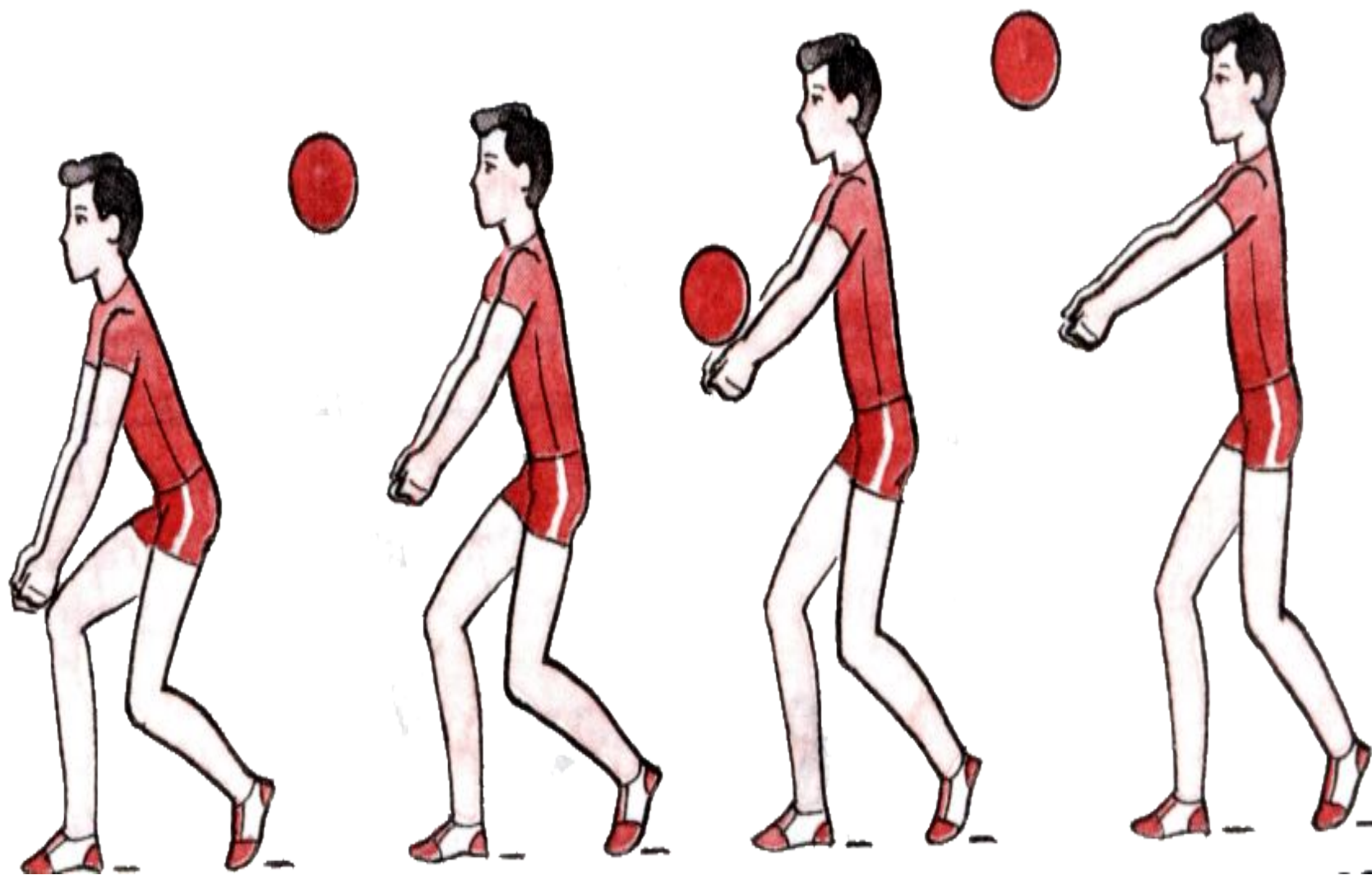




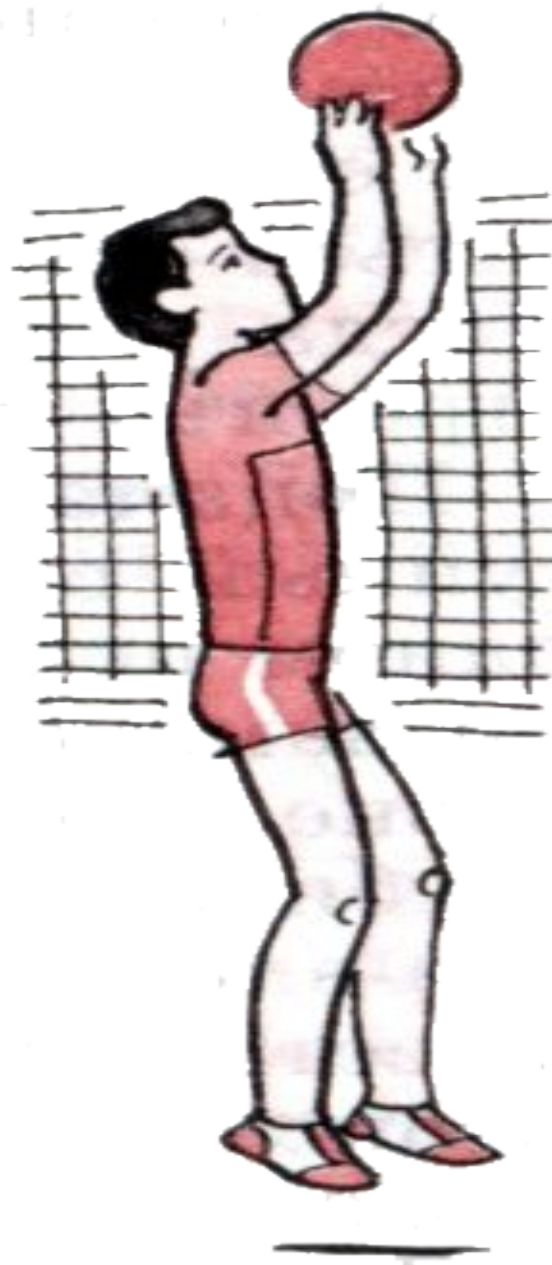


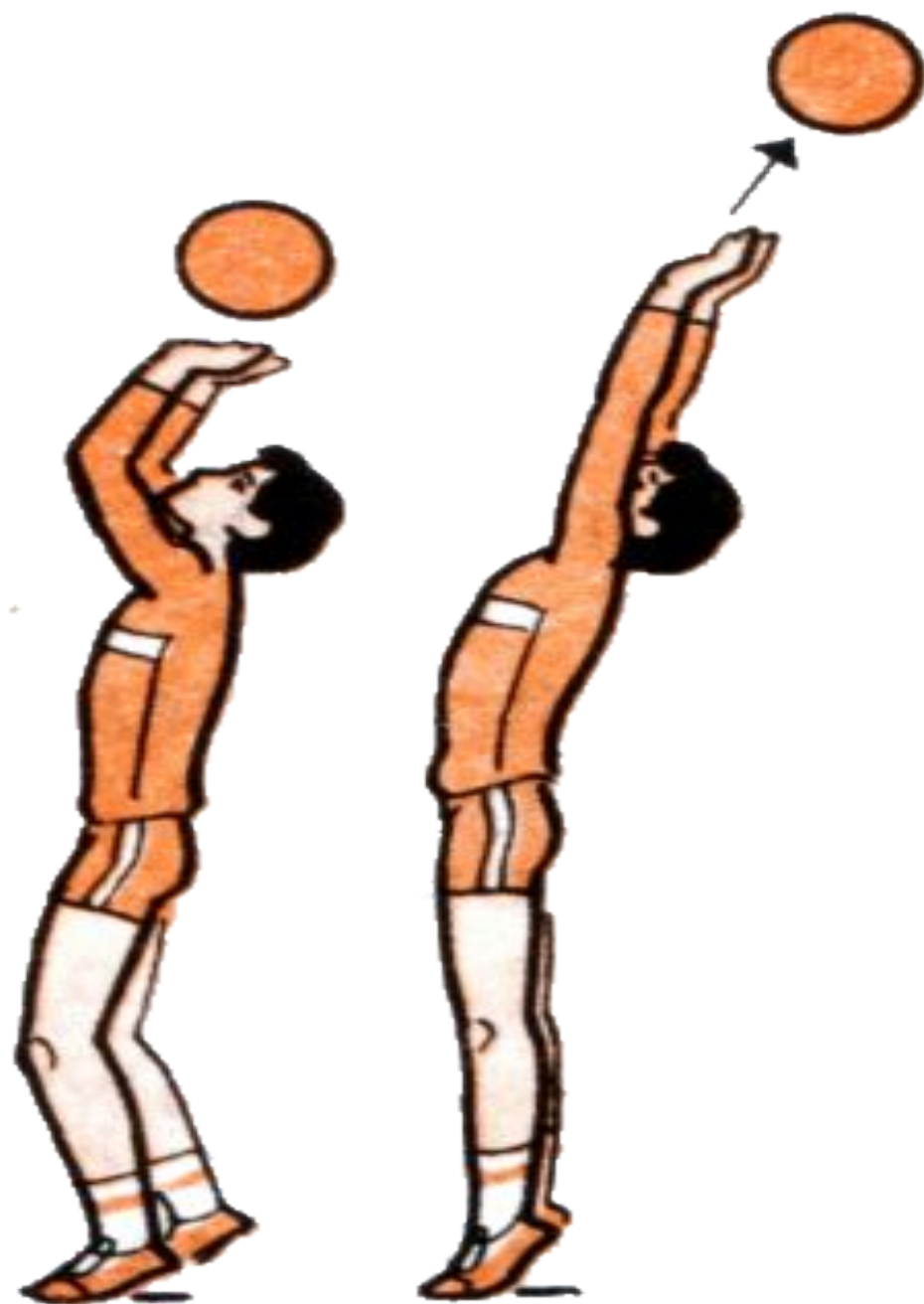


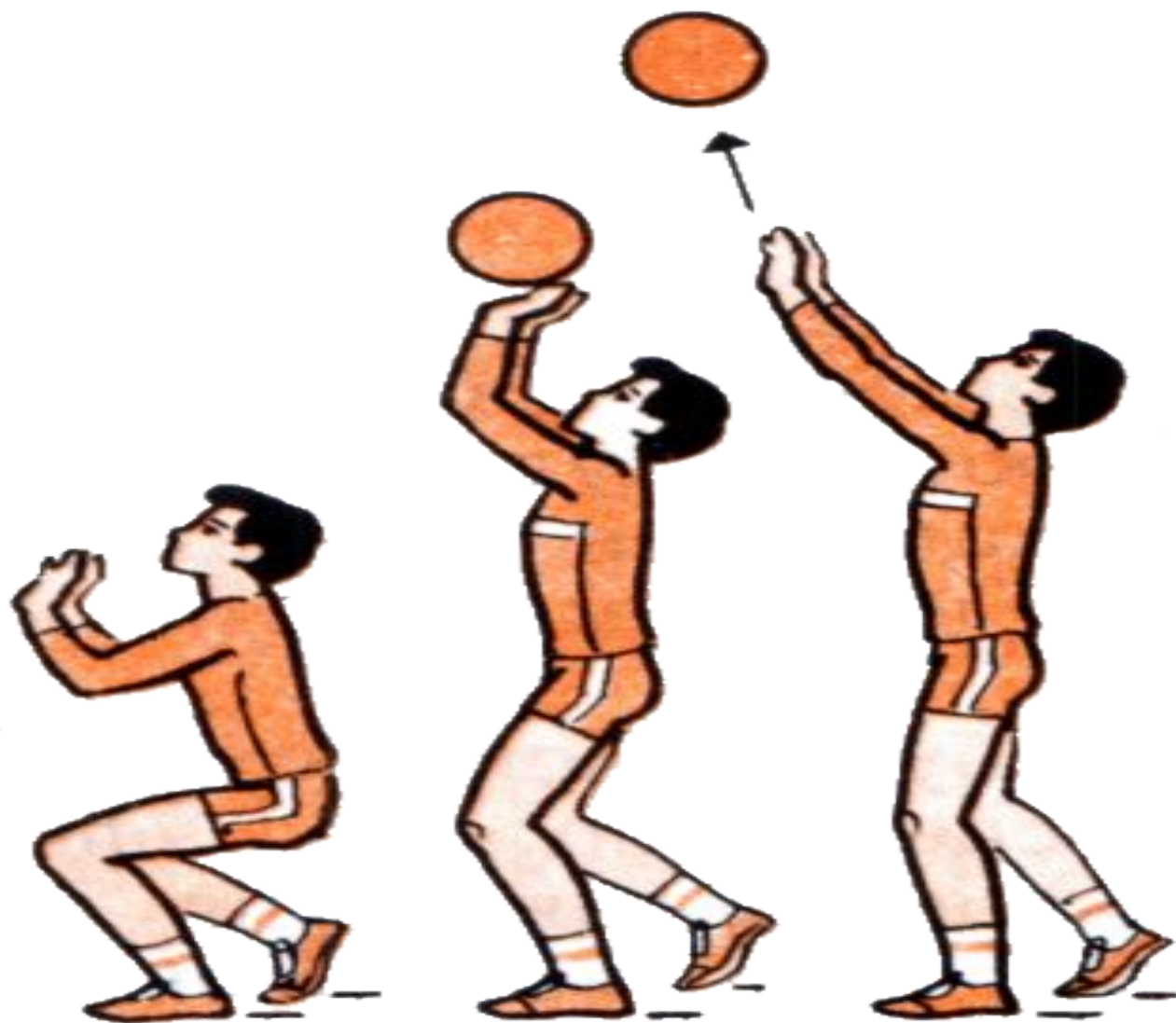




	Допты сетка арқылы алмастыруды меңгерту.		
1	Ара қашықтығы 8-9 м. құрбысына бетпе-бет қарап тұрып, допты сол алақанға бүгілген оң алақанымен допты ұрып құрбысына беру.		Аяқтың дұрыс тұруына, денені төмен бүгіп, допты алақанмен ұру керек.







III- Қорытынды бөлім 5-7 минут.		
Сыныпты сапқа тұрғызу. Сабакты қорытындылау. Үйге тапсырма беру. Қолға жаттығу. 1.Қабырғаға 70-80 см.ара қашықтықта тұрып саусақпен қабырғадан итерілу. 2.Аяққа жаттығу. Қабырғаға 70-80 см. Ара қашықтықта тұрып қолды созып, орнында секіру. Саппен спортзалдан қайтару.	1 мин. 3 мин 2 мин. 1 мин	Міндетті түрде саусақпен итеру керек Бір қалыпта секіру керек.Аяққа күш түсе итерілу, келесі аяққа да солай. Ұйымдаса спортзалдан шығу.