Сыныбы: 5 «А»

Уақыты: .03.2014ж.

Пәні: Дене шынықтыру

**Тақырыбы:**

Ойын әдістерінің негіздері

Жалаң тосқауыл қоюды үйрету.

Жоғарылата түзу тастауды үйрету.

**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

Білімділік: тосқауыл қою дағдыларын қалыптастыру;

**Дамытушылық:** оқушылардың дене сапаларын дамыту;

**Тәрбиелік:** топпен және ұжыммен ұйымдасу;

**Сабақтың барысы:**

Негізгі бөлім:25-35 минут

Дайындық бөлімі: 12-15 минут

Қорытынды бөлім: 3-5 минут

**Сабаққа керекті құралдар:**

Волейбол торы

Ысқырық

Волейбол доптары

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың барыс | **Жаттығулар атауы** | **Реті**  **Қашықтығы** | **Ұзақтығы** | **Нұсқаулар** |
| Дайындық бөлімі: 12-15 минут | Сапқа тұрғызу, сәлемдесу, кезекшінің рапортын қабылдау. Жаңа сабақтың тақырыбымен таныстыру, (оңға, солға, кері бұрылу жаттығуларын орындау). Қауіпсіздік ережесімен ескертіп өту. Жаңа сабақ тақырыбымен таныстыру. | - | 2 минут | Сапта түзу және тік тұру. |
| Залдың бойымен айналып жүру. | 0,25 | 10 секунд. | Арақашықтықты сақтау. |
| Спорттық жүріспен жүру. | 0,5 | 10 секунд | Денені тік ұстау. |
| **Жүгіру кезіндегі жаттығулары.** | 5-6 | 3 -4 минут | Қатардан шықпау |
| Жеңіл жүгіру. | 1 | 30 секунд | Сапты бұзбау. |
| Оң жақ қырларымен қолды (иықты) алдыға айналдырып секіру. | 0,25 | 10 секунд | Биік секіру. |
| Сол жақ қырларымен қолды (иықты) артқа айналдырып секіру. | 0,25 | 10 секунд | Қабырғаға жақындамау. |
| Қолды алдыға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. | 0,25 | 10 секунд | Тізені биік көтеру. |
| Қолды артқа созып, өкшені көтеріп жүгіру | 0,25 | 10 секунд | Өкшені биік көтеру |
| Қолды желкеге қойып, аяқтарды алдыға тіке созып жүгіру | 0,25 | 10 секунд | Денені тік ұстау |
| Қолды желкеге қойып, аяқтарды артқа тіке созып жүгіру | 0,25 | 10 секунд | Алдыға еңкеймеу |
| Оң жақ қырмен аяқтарды айқастырып жүгіру. | 0,25 | 10 секунд | Қолды екі жаққа сермеу |
| Сол жақ қырмен аяқтарды айқасытырып жүгіру | 0,25, | 10 секунд | Белді екі жаққа бұру |
| Қос аяқпен қолды жоғары созып секіру | 0,25 | 10 секунд | Барынша биігірек |
| Залды қиғаштап бұрыштан-бұрышқа бар жалдымдықпен жүгіру | 0,25 | 5 секунд | Барынша жылдам |
| Залды қиғаштап бұрыштан-бұрышқа артпен жүгіру | 0,25 | 7 секунд | Сол жақ иықпен артқа қарау |
| Залды қиғаштап бұрыштан-бұрышқа айналып жүгіру | 0,25 | 7 секунд | Сапты бұзбау |
| **Жүру жаттығулары** | 4-5 | 2-3 минут | Қауіпсіздік ережесін сақтау |
| Тыныс алу және дем шығару жаттығулары | 0,5 | 20 секунд | Баяу жүру |
| Қолды жоғары созып, аяқтың ұшымен жүру. | 0,25 | 10 секунд | Тізені бүкпеу |
| Қолды белге ұстап, өкшемен жүру. | 0,25 | 10 секунд | Белді бүкірейтпеу |
| Қолды екі жаққа ұстап аяқтың ішкі жағымен жүру | 0,25 | 10 секунд | Қол иықтың биіктігінде |
| Қолды алдыға созып, жартылай отырып жүру | 0,25 | 10 секунд | Аяқты көтеріп жүру |
| Толық отырып жүру (қыздар қол тізеде, ұлдар желкеде) | 0,25 | 15 секунд | Қолды жерге тіремеу |
| Аяқтарын бірге алып жүру. | 0,25 | 10 секунд | Барлығы бірге |
| Сапқа тұрып реет бойынша саналу, 1-2 ге саналып екі қатарға бөлініп тұрып Ж.Д.Ж. орындау. | - | 4 минут | Зыңдылықты сақтау |
| Қолды белге қойып, аяқты иық кеңдігінде ашып, басты оңға, солға айналдыру | 4х3 | 20 секунд | Санау бойынша |
| Қодды иыққа қойып, аяқты иық кеңдігінде ашып иықты алдыға, артқа айналдыру | 4х3 | 20 секунд | Бастапқы қалыпты сақтау |
| Қолды белге ұстап, аяқты иық кеңдігінде ашып, белді оңға, солға айналдыру. | 4х3 | 20 секунд | Баспен аяқты қозғамау |
| Қолды тізеге қойып, аяқты иық кеңдігінде ашып, тізені ішке, сыртқа айналдыру | 4х3 | 20 секунд | Толық айналдыру |
| Секіріп тізені кеудеге тигізу | 10 | 15 секунд | Тізе кеудеге тиюі керек |
| Отырып жоғары секіру | 10 | 15 секунд | Жоғары секіру |
| Оң, сол және қос аяқпен секіру | 10 | 20 секунд | Денені бос ұстау |
| Негізгі бөлім: 25-30 минут.  минут | Жоғарылата түзу тастау. Доп берудің бұл тәсілі едәуір күрделі. Волейболшы қалыпты жағдайда бір қолымен допты кеуде тұсына ұстап, торға қарап тұрады. Соғатын қолының алақаны еркін төмен – алға қарай түсірілген. Соғу үшін допты жоғары лақтырған ойыншы шалқайып, дене салмағы арттағы аяққа түседі; соғатын қол төмен түсіп келе жатқан доптан бұрын қимылдап, «шапшаң көтеріледі», бүгілген қолдың шынтағы оңға қарай бұрылып, иық артқа жіберіледі; шынтақ жоғары көтеріліп, алақанды өзіне тартқандай әсер қалдырады. Жоғарылата түзу тастауды қалыптастыратын арнайы жаттығулар:  1. Допсыз жаттығулар орындау. | **-** | 5 минут | Жаттығуды орындау барысында мұғалімнің айтқан нұсқауларын мұқият тыңдау |
| 2. Доппен жаттығулар орындау. | - | 5 минут | Дағдыны қалыптастыру білу |
| Жалаң тосқауыл – оны бір ойыншы атқарады. Оның тиімділігі ойыншының шабуылдау орнын дұрыс таңдай білуіне және осыған сәйкес ойдағыдай орын ауыстыруына байланысты. Сонымен қатар орын ауыстыру алаңы секіруге мүмкіндік туғызатындай болуы тиіс: мұнда бір жағына қарай немесе қатаң түрде тік секіреді.  Қатаң түрде тік секіру. Тұтастай алғанда, іс – қимыл «жүзуші старты» дайындығындай орындалады, аяқтар бүгіліп, қолдарды жоғары сермеуге көмектеседі; секіру жүйелі атқарылады: аяқтар бүгіледі, кеуде еңкіш тартады, ең соңында аяқтар ұшымен серпін жасалады.  Бір жағына қарай қозғалыспен секіру. Бұл іс - әрекет үйлестіру жағынан өте күрделі деп саналады: солға да, оңға да қосымша немесе қосарланған адым жасауды жақсы орындау қажет, секірген кезде ойыншының аяқтары жерден жоғары еркін тұрғандай әсер береді.  Жалаң тосқауыл қою дағдыларын қалыптастыратын арнайы жаттығулар:  1. Допсыз, секіру жаттығулары. | - | 5 минут | Бір – бірлеріне кедергі жасамау. |
| 2. Доппен, секіру жаттығулары. | - | 5 минут | Барынша биік секіру |
| Ережесімен волейбол ойнау. | - | 10 минут | Ережені сақтау. |
| Қорытынды бөлім:  3-5 минут | Қайта сапқа тұрғызып, демдерін қалыпқа келтіруге арналған жаттығулар жасату. Сабақ барысында жаттығуларды жақсы жасаған оқушыларды атап өту, бағалау, сабақты қорыту, үйге тапсырма беру. |  | 3 минут | Сапта тік тұру  Еркін тұру. |

А.С.Макаренко орта мектебі.

2013-2014 оқу жылы.