ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ЕРЕЖЕСІ

Волейбол. Бұл ойынның пайда болғанына да баскетбол тәрізді 100 жылдай уақыт болған. Волейбол бүкіл дүние жүзіне тез әрі кең тараған. Ол спорттың қызықты және қолайлы түрінің бірі болып есептеледі.Бұл ойынның кең таралуына ережесінің қарапайымдылығы, орындалатын қимыл қозғалыстарының күрделі еместігі, сонымен бірге волейболды кез-келген жастағы адам ойнай алатындығы себеп болып отыр. Ойын бұлшық еттердің барлық топтарының секіргіштік, икемділік және қозғалыс реттілігің үйлесімді дамуына көмектеседі. Волейбол ойынының аумағы 9х18м болатын алаңда өткізілдеі. Ортадағы сызық алаңды екіге бөліа тұрады. Ортадағы сызықтың үстіне екі бағанға керілген волейбол төры орнатылады. Тордың биіктігі ойыншылардың жасына немесе ұл мен қыздыр командасына бөлініп ойнауына қарай әр түрлі болады. Ойынға әрқайысында 6 ойыншыдан бар екі команда қатысады. Әр команданың ойыншысы өз алаңында орналдасады.
Ойынға диаметрі 65-68см салмағы 250г-дық доп пайдаланады. Бір команданың ойыншылары допқа үштен артық қол тигізуге болмайды. Осыдан кейін допты тордың келесі бетіне ауыструы тиіс. Сондай-ақ бір ойыншы допқа қатарынан екі рет қол тигізуіне рұқсат етілмейді. Ойынның барысында доп қай алаңға түссе сол команда ұпайдан айырылады. Допты ойынға қосу құқына ие болған қарсыластары сағат тілі бағытымен қозғалып, орын ауыстырады. Ойын осылайша жалғаса береді. Қарсыласынан екі ұпай артықшылығымен 25 ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Жасөспірімдердің ойыны 3 кезеңнен тұрады. Екі кезеңде де ұтқан команда жеңген команда болып есептеледі. Әр кезеңнен кейін командалар алаңдарын ауыстырады. Шешуші кезеңде бір команда 8 ұпай жинағаннан кейін екі команда алаңдарын ауыстырады. Волейбол ойынының ереже-талабымынадай тәсілдерден тұрады. Оқушылардың орнын ауыстырады, допты бір-біріне беруі, допты ойынға қосу, шабул соққысы және тосқауыл қою.

Жасөспірімдер 13-14 жас үшін 15-16 жас үшін 17-18 жас үшін
Ер балалар 2м 30см 2м 40см 2м 43см
Қыз балалар 2м 10см 2м 20см 2м 24см

**Волейбол** ([ағылшынша](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkk.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D2%2593%25D1%258B%25D0%25BB%25D1%2588%25D1%258B%25D0%25BD_%25D1%2582%25D1%2596%25D0%25BB%25D1%2596): volleyball, volley - «қалқып ұру», ball -«доп») - ойын спорты. Ойында 2 қарсылас команда ойнайды әр командада 6 ойыншыдан болады. Ойын 4 таймнан тұрады қай команда бірінші боп 25 ұпай жинаса, сол команда таймның жеңімпазы болып саналады. Ойын барысында тек 3 ойыншы ғана допқа тиуге болады. Әр команда құрамында 14 ойыншы болады, бірақ әр командадан аланға 6 ойыншы шыға алады.

Ойын тік төртбұрыш алаңда жүреді, көлемі 18х9 метр. Ойын алаңы ортасынан сеткамен бөлінеді. Сетканын биіктігі еркектердікі – 2,43 м, әйелдердікі – 2,24 м.

Тайм барысында әр команда жаттықтырушысы 30секундтік 2 тайм-аут алуға құқығы бар.

Волейбол - спорты байланыссыз, комбинациялық түрі, қайда әрбір ойыншы алаңда қатал мамандандыруда болады. Тордың үстінде биік көтерілу волейбол ойыншыларына арналған өте маңызды қағида.

4. Допты алақанмен соғып беру.

5. Лақтырып беру.

6.Алаңда тордың жанында тұрып,әр түрлі тәсілмен соғып беру.

7. Бір-біріне допты жоғарыдан,төменнен беру,қабылдау.

3. Арнайы бейімделу,дағдылану жаттығулары.

1. Допты жоғарыдан қабылдап алу2. Допты жоғарыдан беру.

3. Допты төменненқабылдау.

4. Допты оң және сол жақпент астынан қабылдау.

5.Құлап алу.

6.Допты төменнен қабылдау.

7. Допты екі қолмен орында тұрып және алға қарай қозғалыстан кейін беру.

8. артқа қарай беру

***Жеңілдетілген ережемен волейбол ойнау***

***Қортынды бөлім:***

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Сабақты қортындылау.

Оқушыларды бағалау.

Сыныппен қоштасу.

Ұйымдасқан түрде дұрыс жүру дағдысын меңгеру

Денені түзу ұстап

Толық орындау

Қолды алда

Ара қашықтықты сақтау.

Сол жақ иықпен артқа қарау

Қол аяқ ұшын ұстап

Дененің жеке құрлысына сәйкес келетін мүсін жасау көп еңбек пен ұқыптылықты талап етеді.









