**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

(білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сабақтың тақырыбы** Волейбол. Волейболшылардың тұрысы. Допты астынан беру тәсілі. (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»                              
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай  
"14" Қазан, 2021жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   3 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға волейбол ойынының ережесімен таныстыру. Ептілікке, шапшаңдыққа, тез ойлауға және шешім шығаруға дағдыландыру.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1. Орын ауысу мен томеннен ойынға қосу тәсілін меңгеру.

       2.Ойын  тактикасын қалыптастыру.

       3. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; ойын алаңы, волейбол добы, сетка, ысқырық т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

Жүгіру жаттығулары:

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

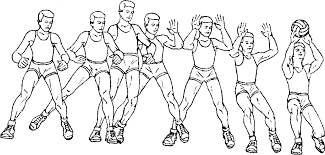
-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

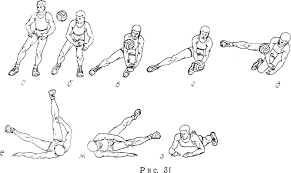
**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

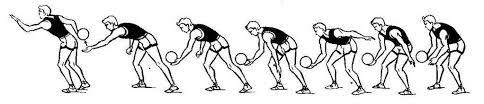
Волейболшының тұрысын орын ауыстыру.



Волейболшының тұрысымен допты астынан қабылдау кезіндегі қолдың және аяқтың қалпы.



Допты астынан беру.



1. Бір орында доппен жаттығу

Допты жоғары лақтырып, оңға – солға бұрылып астынан қабылдау.

Допты астынан қабылдауда алға артқа секіру.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар ойын тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып командалық жеңіске жетуге дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында допты қабылдау тәсілін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.