**№ \_\_\_\_\_\_ Сабақ - жоспары дене шынықтырудан \_\_\_5\_\_\_\_ сынып**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_5-6\_\_\_**

**Өткізетін орны**

Место проведения: Спорт зал **Уақыты :** 45 мин.

**Сабақ мақсаты**

Цель урока: 1. Прием и передача мяча.

2**.** Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

**Сабақ міндеттері**

Задачи урока: 1. Развитие скоростных качеств

2.Прием мяча снизу двумя руками на месте

3.Передача сверху двумя руками

**Жабдықтар**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.**  Содержание | **Жүктеме**  **(рет)** | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Кіріспе бөлімі Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  **О.Р.У.**  Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед на счет “раз”, исходное положение на “два”, “три” наклон головы назад, “четыре” исходное положение. Проделать десять раз.  Исходное положение — то же. Круговые движения головой на четыре счета по часовой стрелке. Затем в обратную сторону. Упражнение повторить пять раз.  Исходное положение — руки вытянуты вперед. Одновременный мах обеими руками вперед — четыре раза. Затем назад — четыре раза. Упражнение повторить четыре раза.  Исходное положение — руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечевыми суставами вперед — шесть раз. Затем — назад шесть раз. Повторить четыре раза.  Исходное положение — руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Круговые движения кулаками по часовой стрелке — десять раз, против часовой стрелки — десять раз. Повторить пять раз.  Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на высоте груди. На счет “раз—два” дважды отвести руки назад до упора, на счет “три—четыре” — отвести назад прямые руки. Повторить десять раз. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Спина прямая. |
| **Негізгі бөлім 1. Быстрота.** 1. Бег до 5 минут в парах с выполнением передач. 2. Челночный бег (одна серия), передача по заданию. 3. В зоне 1 – прием подачи или нападающего удара, быстрое движение к сетке и передачи от набросов **.**  **2.Прием мяча снизу двумя руками на месте**  Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учеб­ных часов обучение приему снизу уступает обучению вер­хней передаче, однако это важное звено в подготовке во­лейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сет­ки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.  На рис. показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. *а)* выставляется вперед с опо­рой на пятку, чтобы затормозить поступательное движе­ние тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. б, *в).*  Характерно положение «подседания под мяч» (рис. , *г* и *д):* прием производится в выпаде движением рук впе­ред-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кула­ки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.  **3.** **Овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волей­боле**.  Обязательным условием правильного выполнения пе­редачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Руки соприкасаются с мячом на уро­вне лица над головой, кисти находятся в положении тыль­ного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. б, *в).* Ноги и руки выпрям­ляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным  движением пальцев мячу придается нужное на­правление (рис. *г, д).*  В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках. | **27 '**  5'  11'  11' | Для разводящего быстрота в перемещениях и принятии решений – одно из слагаемых успеха. Эти движения самые разнообразные как по длине отрезка, так и по направлению.    Прием мяча снизу    **Верхняя передача мяча** |
| Қорытынды бөлім 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | **3'**  0,5 ' '  1'  1' 0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

Инвентарь: волейбольные мячи