**№ \_\_\_\_\_\_ 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 бөліміВводно-подготовительная часть1. 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 раз8-10 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 эластичнымдвижением 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 бөлім1. 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