**План-конспект урока № 8**

в 5 «Б» классе (ЧЗС) 22.10.2021

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать подачи мяча

2. Разучить нападающий удар

3. Развивать координационные способности, ловкость

**Место проведения:** спортивный зал ГУО «Клецкая средняя школа №2»

**Инвентарь и оборудование**: мячи в/б, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть 5-15 мин. | | | |
| 1. | Построение, рапорт | 1 | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Измерение ЧСС  Спина прямая, локти развернуты максимально в стороны |
| 2. | Сообщение задач урока | 1 |
| 3. | Строевые упражнения | 2-3 |
| 4. | Ходьба, разновидности:  - обычная  - на носках, руки в стороны кисти развернуты вверх  - на пятках, руки за головой  - в полуприседе, руки за спину  -  высоко поднимая бедро, руки на поясе  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - перекатами с пятки на носок | 2-3 |
| 5. | Бег, разновидности:  - «змейкой»  - приставными шагами правым, левым боком  - с выносом прямых ног вперед, руки на поясе  - с выносом прямых ног назад, руки вверх  - с выносом прямых ног в стороны, руки на пояс | 2-3 | ноги в коленях не сгибать |
| 6. | Перестроение на ОРУ | 30 сек | В круг |
| 7. | Комплекс ОРУ:  1.и.п. – о.с., руки на пояс  -повороты головой направо, налево  - наклоны головой вперед, назад  - круговые движения головой в правую и левую сторону.  2. и.п. – о.с., руки через стороны к плечам  1, 2, 3, 4 – круговые движения вперед  1, 2, 3, 4 – круговые движения назад  3. и.п. – о.с., правая рука вверху, левая рука внизу  1, 2 – отводим руки назад  3, 4 – смена рук, то же  4. и.п. – с. ноги врозь, руки согнуты, перед грудью  1, 2 – отводим согнутые руки назад  3, 4 – руки прямые, отводим, назад  5. и.п. – с. ноги врозь руки в стороны  1, 2, 3, 4 – круговые движения кистями рук вперед  1, 2, 3, 4 – круговые движения кистями рук назад  1, 2, 3, 4 – круговые движения предплечьем вперед  1, 2, 3, 4 – круговые движения предплечьем назад  1, 2, 3, 4 – круговые движения руками вперед  1, 2, 3, 4 – круговые движения руками назад – 6. И.п. – с.ноги врозь, руки вперед  - круговые движения руками 1, 2, 3, 4 (правая рука круговое движение в перед, левая рука круговое движение назад) 1, 2, 3, 4 – смена направления движения  7. руки перед грудью кисти «в замок»  1, 2, 3, 4 – скручивание корпуса на каждый шаг  8. Упражнения «Колечки»  9. Упражнение «Камень, ножницы, бумага»  камень – кулак, ножницы – указательный и средний палец, бумага – ровная ладонь  10. И.п. – с.ноги врозь, руки по внизу  1 – прогиб назад, руки вверх  2 – наклон вперед, хлопок по бедрам  3 – присесть  4 – и.п | 4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 раза  4 – 6 раз  30 сек  4 раза | Выполнять упражнение  медленно, без резких движений.  Выполнять упражнения  с большой амплитудой  Ладони сжаты в кулак,  локти не сгибать  руки на уровне груди  выполнять упражнения  с большей амплитудой  выполнять упражнения  с большей амплитудой  Поочередное соединение  большого пальца с  указательным,  средним, безымянным,  мизинцем (увеличивая темп)  постепенно увеличивать темп |
| Основная часть 25-35 мин. | | | |
|  | Перестроение на основную часть | 15 сек | В колонну по 2, измерение ЧСС |
| 1. | Закрепить подачи мяча:  1 группа строится на одной стороне площадки, другая на другой стороне площадки. По свистку первые номера поочерёдно начинают подавать подачу, в это время напарник первого номера должен словить его подачу. После того как первая пара сделали, по свистку начинает следующая пара и так пока все не попробуют  Поменялись, вторые номера подают, первые ловят | 6-8 | начинать только по свистку  следить за траекторией мяча |
| 2. | Разучить нападающий удар:  - показ, рассказ, объяснение  Блок выполняется игроком первой линии (№№ 2,3,4) в прыжке с двух шагов, 3-й – прыжок. Мяч направляется на сторону соперника через сетку с двух рук резко вниз. Игроки второй линии (№№1, 6, 5) также имеют право на атаку через сетку с двух рук, не заступая в прыжке 3-метровую линию.  Не является ошибкой касание мяча сетки, приземление игрока на среднюю линию (наступать на линию можно, переступать – нельзя), приземление игрока 2-й линии в зоне первой линии | 8-10 | Четко, доступно, понятно  **Блок**выполняется как защитное действие при нападающем ударе игроком передней линии. Игрок может переносить кисти и руки по ту сторону сетки при условии, что это действие не мешает игре соперника. Касание мяча на блоке не считается за касание команд |
| 5. | Учебная игра | 8-10 | Игра по правилам |
| Заключительная часть до 5 мин. | | | |
| 1. | Построение. Упражнения на восстановление. Упражнения на внимание:  - играющие смотрят на учителя, и когда он называет часть тела (нос, глаз, губы, щеки т.д.), играющие должны дотронуться до этой части тела  Подведение итогов. Организационный выход из зала | 5 | Измерение ЧСС |

Учитель: Кананович Е.Г.