**План-конспект урока по физической культуре и здоровью в 9 классе**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать у кадет технику верхней передачи, нижнего приема.

2. Обучение технике нападающего удара ,игра в волейбол.

3. Развивать гибкость, ловкость.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения**: 29.10. 2021 г.

**Время проведения**: с 8:30 до 9:10

**Оборудование и инвентарь:** Мячи волейбольные ,свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подгото-вительная часть,  10-13 мин. | **1.** Построение. Сдача рапорта. Проверка отсутствующих.  Сообщение задач урока  **2.** Разновидности ходьбы:  - руки вверх, на носках;  -руки за голову, на пятках;  -руки в стороны, с перекатом с пятки на носок;  -руки перед грудью, на внутренней стороне стопы;  - руки на пояс, в полуприседе;  -руки на колени, в полном приседе  **3.** Разновидности бега:  - руки к плечам, с высоким подниманием коленей;  -руки на пояс, со сгибанием ног назад;  -руки перед собой, со взмахам прямых ног вперед;  -руки за голову, со взмахом прямых ног назад; -руки в стороны, приставными шагами правым боком;  -руки в стороны приставным левым боком;  -руки за спину, скрестным шагом правым ,левым боком;  **4.**ОРУ на месте:  И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.   1- палку вверх, правую ногу назад за носок   2- И.п.  3- Тоже левой.  4- И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.  1- Наклон туловища вправо.  2- И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.  1- Поворот туловища вправо.  2- И.п.  3-Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1 — наклон   вперед,   палку   на   пол.  2-И.п.  И. п.— стойка ноги вместе, палка   горизонтально   за   спиной  под локтями.  1-Выпад вправо.  2-И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.  1- Глубокий присед, палку вперед.  2- И.п.  5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1- Руки вверх- вдох.  2-И.п | 1-2 мин.  1-3 мин  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  5-10 м  5-10 м  3-4 мин  15-20 м  15-20 м  15-20 м  15-20 м  15-20 м  15-20 м  15-20 м    4-5 мин      6-8 раз        4-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз    4-6 раз | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Тянемся выше  Спина прямая  Руки прямые  Спина прямая  Спина прямая  Руки на коленях  Колени выше  Спина прямая  Ноги прямые  Руки за головой  Руки прямые  .  Чаще движения  Руки прямые, спина прямая.  Спина прямая, голова смотрит прямо.  Поворот больше  Наклоны ниже.  Выпад глубже  Присед глубже |
| Основная часть,  20-25 мин. | ***1. Верхняя передача мяча (повторение)***  - имитация передачи – подбросить мяч над собой, поймать с движением вперед-вверх  - то же упражнение с передачей мяча партнеру  - передача над собой  - верхняя передача мяча в парах( напротив друг друга)  - то же через сетку в парах  - то же с перемещением влево, вправо приставными шагами  ***Прием мяча двумя руками снизу(повторение)***  - имитация движений при приеме мяча  - подбросить мяч и принять снизу  - ударить мяч об пол,  и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу  - прием мяча снизу двумя руками в парах  - один партнер  выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу  - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу  - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу  ***3. Прямой нападающий удар***  - бросок мяча двумя руками через сетку в прыжке с 2-3 шагов разбега  ( упражнение в парах)  - то же, но бросок правой (левой) рукой  - Встать напротив партнера и произвести удар по мячу в  пол  - подойти к сетке, подбросить мяч над сеткой и произвести удар по мячу  - то же, но с 2-3 шагов разбега  - партнер, стоя с другой стороны сетки,  делает верхнюю передачу над сеткой,  другой производит удар  - партнер делает передачу  сверху из 3 зоны во 2 или 4 другой производит удар по мячу  **Игра в волейбол.**  **3.Развивать ловкость, гибкость.** | 5 мин      5 мин  5 мин  10 мин | Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положением рук для  передачи.  Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч  Обратить внимание на точность передачи  В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется  предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи.  Обратить внимание на работу ног  Мяч стараться бросать в переднюю линию.  Для прыжка вверх выполняется 2-3 шаговый разбег. Последний шаг самый большой и быстрый – напрыгивающий шаг. Одну ногу выносят вперед на пятку –  стопорящее движение. Другую ногу подставляют так, чтобы стопы  находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад. Во время удара кисть накладывается на мяч сверху-сбоку. При ударе рука выпрямляется в локтевом суставе. После удара приземление, сгибая ноги.  Обратить внимание на точность передач и приема мяча. |
| Заключи-  тельная часть,  2-3 мин. | Упражнения на восстановление  Построение. Подведение итогов, выставление отметок, домашнее задание. | 1-2 мин.  1 мин. | Выполнение в умеренной интенсивности  Отметить лучших, указать на ошибки |