**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   спинойпод 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 мин10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м5-10 м5-10 м3-4 мин 15-20 м 15-20 м 15-20 м 15-20 м 15-20 м 15-20 м15-20 м 4-5 мин   6-8 раз    4-6 раз 6-8 раз6-8 раз6-8 раз 4-6 раз  4-6 раз | Обратить внимание на внешний вид учащихсяТянемся вышеСпина прямаяРуки прямыеСпина прямаяСпина прямаяРуки на коленяхКолени вышеСпина прямаяНоги прямыеРуки за головойРуки прямые.Чаще движенияРуки прямые, спина прямая.Спина прямая, голова смотрит прямо.Поворот большеНаклоны ниже.Выпад глубжеПрисед 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 мин5 мин10 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 мячОбратить внимание на точность передачиВ 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 ногМяч 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 восстановлениеПостроение. Подведение итогов, выставление отметок, домашнее задание. | 1-2 мин.1 мин. | Выполнение в умеренной интенсивностиОтметить лучших, указать на ошибки |