**План-конспект урока по физической культуре**

**для 9 класса по теме "** **Совершенствование техники**

**приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу".**

**Разработал:**

**Учитель физической культуры**

План-конспект  урока по физической культуре. Урок №\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

**Тема:** Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

**Тип урока:** с образовательно-тренировочной направленностью.

**Форма организации учебной деятельности:** Фронтальная, групповая.

**Методы:** беседа, наглядный, практического упражнения.

**Задачи урока:**

* Образовательные: повторить и закрепить технику приема и передачи мяча двумя руками.
* Оздоровительные: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
* Воспитательные: формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

**Планируемые результаты.**

Обучающийся должен **знать**: правила игры в волейбол.

**Уметь**: выполнять технические действия в с волейболе.

**Инвентарь и оборудование:**  свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

***Подготовительная часть*** (до 15 минут):

* Построение, оглашение задач урока, строевые упражнения.
* Разминка в ходьбе (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе).
* Специальные беговые упражнения (высокий бег, захлест голени, с выпрыгиванием вверх, семенящий бег, бег спиной вперед, бег с ускорением) .
* Комплекс ОРУ.

***Основная часть*** (до 25 минут):

Упражнения без мяча:

1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижнего приема: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижний прием.
2. То же самое, с имитацией верхней передачи мяча.

Упр. с волейбольным мячом:

1. В парах один набрасывает, второй поочередно выполняет нижнюю и верхнюю передачу 17-20 раз.
2. Партнер набрасывает в стороны, нижний прием с выпадом 10 – 12 раз.
3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю 15 – 20 раз.
4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру 15-20 раз.
5. 5 верхних передач над собой, 6 передача – партнеру. 15 – 20 раз.
6. Чередование над собой – верхняя, нижняя, верхняя передачи 10 – 12 раз.
7. Чередование над собой – нижняя, верхняя, нижняя передачи 10 – 12 раз.
8. Верхняя передача в парах 25 – 30 раз.
9. Нижняя передача в парах 25 – 30 раз.
10. Верхняя, нижняя передача в стенку по 30 раз.
11. Верхняя, нижняя передача в парах через сетку 50 раз.

***Заключительная часть*** (до 5 минут):

* Восстанавливающие упражнения.
* Подведение итогов урока.
* Оглашение оценок за урок.
* Организованный выход детей из зала.

Источники

1. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.
2. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.