**План-конспект**

**На урок физической культуры 9 «Б» классе**

**Тема:** Спортивная игра «Волейбол»

**Задача:** а) Прием и передача мяча сверху и снизу над собой (закрепление)

б) Нижняя прямая подача через сетку (девушки) (закрепление) Верхняя прямая подача (юноши) (закрепление)

в) Нападающий удар из зоны 2-4 (обучение)

г) Учебная двусторонняя игра «Волейбол»

**Цель:** Закрепить прием и передачу мяча сверху и снизу

Обучить нападающему удару

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

**Дата проведения**: 12.11.2013

**Место**: Спортивный зал

**Время:** 40мин.

**Преподаватель:** Сидоренко С.И.

**Подготовительная часть урока 5-10мин.**

I. Беседа: «Скажи наркотикам нет!» - 2-3 мин.

Построение, рапорты дежурного по классу. Приветствие учителя; сообщение задач урока. Замечания по спортивной форме. Повороты на месте. Ходьба по спортивному залу. Лёгкий бег вдоль сетки. Ускорение. Прыжки вдоль сетки. Блокирование, имитация нападающего удара. Упражнение на восстановление дыхания.

Класс построен в колонну по 2.

Каждому ученику - мяч.

Проводим общеразвивающие упражнения.

**II. Основная часть урока 25 мин.**

а) Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.

б) Нижняя прямая подача (девушки).

в) Верхняя прямая подача (юноши).

г) Нападающий удар из зоны 2-4.

Учебная двусторонняя игра «Волейбол» - 10-12 мин.

**III. Заключительная часть - 5 мин.**

Построение для подведения итогов урока. Указать на допущенные ошибки. Выставить оценки.

Домашнее задание: медленный бег до 7-10 мин. (экзамен) - подтягивание, метание мяча.

Прочитать: «То, что ты не знаешь, но должен знать».

а) Наркомания

б) Наркотики

в) Физическая зависимость

г) Психологическая зависимость