**Конспект занятия по физической культуре 9А.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба: – на носках, руки на пояс, руки вверх; – на пятках, руки вперёд, руки за головой; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |  |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.  2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.  Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**  Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение