

	<p>-Ходьба на восстановление дыхания. 1-2- поднять руки вверх вдох 3-4- опустить руки вниз выдох. 6. Построение Расчет на 1-2, перестроение в две шеренге. 7. ОРУ на месте (проводит учитель) - Наклоны головы вперед-назад, повороты влево-вправо - Круговые движения головой 1-4 вправо 5-8 влево - Круговые движения прямыми руками. 1-4 вперед 5-8 назад - Круговые движения в локтевом суставе 1-4 во внутрь 5-8 наружу - Отведение рук по два (правая вверх, левая вниз) - Рывки руками перед грудью с поворотом корпуса - Круговые движения туловищем 1-4 вправо 5-8 влево - Наклоны вправо, влево 1-4 вправо 5-8 влево</p>	<p>1 круг 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания. Строй стоит за линией, равнение в шеренге. Размыкание на вытянутые руки. Движения делать плавно, не разговаривать во время выполнения. Амплитуда движения, все движения делать плавно. Во время выполнения руки прямые, делать полные оборот руками, спина прямая. Руки вытянуты перед собой, амплитуда движения. Отведение рук выполнять плавно, руки прямые. Во время поворота корпуса руки прямые, на уровне плеч. Амплитуда движений, спина прямая, руки на поясе. Спина прямая наклон осуществляется в сторону рука прямая</p>
	<p>- Мельница на 8 счетов - Круговые движения тазобедренным суставом 1-4 вправо 5-8 влево - Наклоны к прямым ногам на 8 счетов -И.П ноги на ширине плеч 1-2 - наклон к правой ноге 3-4 - в середину 5-6 – наклон к левой ноге 7-8 И.П -Выпад 1-3- выпад правой ногой вперед. 4 – смена ног 1-3-выпад левой ногой вперед. - присед на правой ноге левая в сторону наклон к левой ноге</p>	<p>2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 1 раз 1 раз</p>	<p>Руки прямые, во время скручивания касаться пятки. Амплитуда движений, движения делать плавно, чтобы проработать сустав и размять его. Ноги прямые, ноги нельзя сгибать во время выполнения наклона стараться пальцами коснуться стоп. Ноги прямые, пальцами стараться коснуться стопы. Дальняя нога отводится назад, спина прямая выполнять пружинистые движения. Пятка опорная ноги не отрывается от пола, прямая нога стоит на пятке во время выполнения наклона тянуться</p>

	<p>- присед на левой ноге правая в сторону наклон к правой ноге</p>	<p>1 раз</p>	<p>не только руками, но и туловищем. Пятка опорная ноги не отрывается от пола, прямая нога стоит на пятке во время выполнения наклона тянуться не только руками, но и туловищем</p>
	<p>- Круговые движения голеностопным суставом</p>	<p>1 раз</p>	<p>Тщательные вращения, во время выполнения сильно не нагружать стопу, чтобы избежать растяжения связок.</p>
	<p>-Круговые движения кистями рук</p>	<p>1 раз</p>	<p>Руки в замке не разрываются, тщательные вращения, чтобы хорошо размять кисти рук.</p>

О С Н О В Н А Я	Основная	30 мин	Объяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений с волейбольными мячами.	
	Разминка с мячами: (5 мин.)	5 мин		
	- высокие броски двумя руками;			
	- броски мяча с ударом о пол;			
	1. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу: (15 мин.)			
	- верхняя передача мяча в парах;	2 мин		Ноги чуть согнуты в коленях, левая нога спереди правая отведена назад. Во время верхней передачи мяча кисти рук и пальцы напряжены направлены на мяч, следим за траекторией полёта и подстраиваемся под мяч.
	- наброски на передачу мяча двумя руками сверху и снизу;	2 мин		Во время подброса мяча смотреть на мяч, при выполнении нижней передачи мяча руки выпрямлены в локтях приём мяча осуществляется 1/3 предплечья руки во время нижней передачи мяча напряжены.
	- передача мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном (удобном) расстоянии;	2 мин		Ноги чуть согнуты в коленях, левая нога спереди правая отведена назад. Во время верхней передачи мяча кисти рук и пальцы напряжены направлены на мяч, следим за траекторией полёта и подстраиваемся под мяч.
	- передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнёру;	1 мин		Нападающий удар осуществляется с 3-х шагов после выполняем прыжок вверх, бьющая рука прямая выносится на мяч, кисть напряжена пальцы вместе, далее сильный и резкий удар по мячу, мяч не должен опустится по траектории ниже лба.
	- передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в конец своей колонны.	3 мин		Следить за положением туловища, следить чтобы не было заступа.
- нападающий удар после подбрасывания партнером у сетки	2 мин	Уч-ся складывают инвентарь.		
- Нижняя прямая подача через сетку	1 мин			
- Уборка инвентаря	1 мин			
- Построение	1 мин	При построение соблюдаем интервал, дистанцию. Уч-ся перестраиваются в 2 шеренге тем самым разделяются на 2 команды.		
Учебная игра (пионербол с элементом волейбола)	10 мин	Уч-ся делятся на 2 команды по 6 человек, задача каждой команды не допустить чтобы мяч коснулся пола и забить мяч команде соперников.		

--	--	--	--

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Заключительный	3 мин	
	1. Построение в шеренгу	1 мин	Слежу за выполнением построения
	2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, домашнее задание.	1 мин	Учитель подводит итоги, указывает на ошибки, задаёт домашнее задание на след урок.
	3. Уход из зала в раздевалку.	1 мин	

