**Ход урока:**

**Содержание: Методические указания:**

**I. Вводная часть 3 мин. Измерить ЧСС.**

1. Построение. Внешний вид.

2. Приветствие. Чётко проговариваем слова.

3. Сообщение задач.

Опрос: Назовите технические

приёмы игры?

4. Строевые упражнения: Следить за осанкой.

– повороты направо, налево, кругом; Слушать внимательно сигнал!

– расчёт на первый, второй; Чётко, громко, с поворотом головы

– построение в две шеренги. *Индивидуальная работа:*

**II. Подготовительная часть 12 мин.**

**1. Ходьба 70 м:** Дистанция 2 шага.

– в колонне по одному;

– 4 шага на носках, 4 шага на пятках; Следить за осанкой вперёд не

наклоняться.

– со сменой положения рук; Руки прямые!

– повороты туловища вправо, влево. Амплитуда большая.

– упражнение “ножницы”; Свести лопатки!

– упражнение вращение кистей рук. Вправо, влево.

**2. Медленный бег 150 м:** Следить за работой рук, ног

– на носках; Руки согнуты, вдоль туловища.

– на пятках; Не сутулиться.

– на носках; Руки прижать к телу!

– “змейкой”; Бежать друг за другом в колонне.

– боковой галоп левым и правым боком; Точно боком.

– по заданию: 1 свисток – упор присев;

2 свистка – упор лёжа;

3 свистка – прыжок вверх.

**3. Медленная ходьба 10 – 15 м** Восстановление дыхания.

**4. ОРУ и корригирующие упражнения:**  *1, 2 гр.,3 гр. – 5 м.*

– повороты головы вправо, влево, с хлопком  *4 раза, точно под счёт.*

вверху, за спиной, приседание; **Выборочно спросить таблицу:** 2\*2, 5\*5.

– поскоки с вращением рук вперёд; Выполнять по прямой линии.

**Выборочно:** Прочитай слово

(подача, бросок, передача, ловля)

– наклоны вправо, влево с рукой, вперёд, назад; *4 раза.*

– бег “захлёст”; Вперёд не наклоняться!

**Выборочно:** Сколько у меня

пальцев на руке?

– приседание с выполнением “скобки”; *4 раза.*

– упражнение “паучок”; Следить за работой рук, ног.

*Индивидуальная работа:*

*ходьба спиной.*

**Выборочно:** Какое слово я

сказала?

(пионербол, мяч, сетка, игра).

– подлезание друг под другом. Прямые руки. *Индивидуальная работа:*

*ходьба на руках.*

– прыжки: 2 вперёд, 1 назад. Прыгать как можно дальше!

– упражнение на дыхание:

И.п. – одна рука на груди, другая на животе **Измерить ЧСС.**

**5.** **Расчёт** **на “А”, “Б”.** Громко и чётко.

**–** построение в одну шеренгу на линиях Приставными шагами разомкнись

нападения, в каждой команде расчёт на 1, 2. Шахматный порядок.

Второй состав отходит назад на 3-4 шага.

**III. Основная часть. 20 мин.**

**1. Задание на ускорение по сигналам**: Слушать внимательно сигнал!

– один свисток – первые номера ускоряются к Касаться рукой линии.

средней линии (под сеткой), касаются рукой,

возвращаются на своё место; вторые номера-

бегут к лицевой линии, касаются линии одной Быстро возвращаться на своё

рукой и возвращаются на своё место. место.

– один свисток – первые номера выполняют Не толкать друг друга!

задание вторых номеров, вторые – задание 1-х.

**2. Передача и ловля мяча двумя руками:** Раздача мячей первым номерам.

Первые номера встают у сетки

Лицом ко вторым номерам.

**И.п.** стойка в шаге, мяч держать

двумя руками перед грудью

– передача двумя руками от груди и ловля;  *по свистку начинаем и заканчиваем*

– передача двумя руками из – за головы; Ловля двумя руками в игровой

стойке.

– передача с ударом в пол с места.  **Передаём мяч очень точно и**

**аккуратно! Техника приема.**

Пружинящая стойка игрока,

ноги согнуты в коленях, одна

нога впереди. Корпус наклонен

вперёд, руки согнуты в локтях,

пальцы широко расставлены.

При передаче мяча руки

выпрямляются, корпус

подаётся вперёд, и выпрямляются

ноги. При ловле мяча руки

впереди выпрямлены, пальцы

широко расставлены, корпус

подаётся вперёд. В момент ловли

мяча руки сгибаются в локтях по

направлению к туловищу.

*Индивидуальная работа:*

**3. Прямой нападающий бросок через сетку с** Построение по линии нападения.

**2 – 3 шагов разбега, двумя руками из – за Передача всех мячей команде А**

**головы. Техника броска.**

Делаем три шага, остановка,

выполняем нападающий бросок

двумя руками из – за головы.

*Выполняем задание по*

*свистку.*

**4. Теория: Основные правила игры.**  И.п. сидя в круге. См. карточки.

**5. Учебная игра “Пионербол”.** Строго соблюдать правила игры.

Вырабатывать тактику игры

в нападении и защите.

*Игра до 5 очков.* Меняются

сторонами.

**6. Подведение итогов игры: И.п.** Сидя в круге.

– результат игры – счёт;

**–** отличившихся в игре;

– лучших нападающих, защитников.

– общие итоги игры. Построение в 2 шеренги.

**7. Упражнения на фитболе:** Спина прямая**,** темп медленный

– наклоны назад, руки в “крылышки”; *8 раз*

– “ножницы”; *2 -3 раза*

– лёжа на спине, опора на лопатках. *2 -3 раза*

– фитбол на голове, спина прямая. *10 -15с*

**IV. Заключительная часть 5 мин.** И.п. построение в 2 шеренги**.**

**1. Построение, итог урока.** Выставление оценок.

**Измерить ЧСС.**

**2. Игра “Нос, пол, потолок”.** На слово **“**нос” – учащиеся

показывают на свой нос;

на слово “пол” – указывают на

пол; на слово потолок – указывают на потолок