

Содержание урока

Часть урока	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
П	1. Построение в одну шеренгу	30''	Следить за ровнением в шеренге
О	2. Сообщение задач урока	15''	Четко и громко
Д	3. Строевые упражнения	20''	Добиваться четкости выполнения
Г	- Повороты напра-во, нале-во, кру-гом		
О	- Перестроения в шеренге	2'	Темп средний, спина прямая
Т	4. Ходьба		
О	- Обычная		
В	- На носках, руки на верх		
И	- На пятках, руки за голову		
Т	- На внешней стороне стопы, руки на		
Е	пояс		
Л	- В полуприсяде, руки на колени		
Б	- Обычная	3'	Темп средний, соблюдать дистанцию
Н	5. Бег		
А	- Обычный		
Я	- С высоким подниманием бедра		
	- Обычный	10''	
	- С захлестом голени		
	- Обычный	30''	
	6. Ходьба с восстановлением дыхания		Выполнять восстановление на 3 шага
	1-2 руки вверх, вдох		Интервал дистанция 2 шага
	3-4 руки вниз, выдох		
	7. Перестроение в колонны по 2		
	8. ОРУ	10'	
	<u>8.1</u>		
	Упражнения для шеи	4	
	<u>8.2</u>	4	Следить за осанкой
	И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки в стороны		
	1-сжимаем пальцы в кулак		
	2-разжимаем		
	<u>8.3</u>	4	Следить за осанкой
	И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью		
	1,2- рывки рук перед грудью		Следить за осанкой, не сгибать

О С Н О В	3,4- рывки, руки в стороны		
	<u>8.4</u>	4	руки в локтях, заводите руки в стороны до конца
	И.п.- узкая стойка ноги врозь		
	1,2- правая рука наверх, левая рука вниз		Следить за осанкой, не сгибать руки в локтях
	3,4- левая рука наверх, правая рука вниз		
	<u>8.5</u>	8	
	И.п.- узкая стойка ноги врозь		
	1,2-наклон вправо		Упражнение начинать с наклона вправо, руки только на пояс, делать упражнение без резких движений
	3,4-наклон влево	8	Следить за осанкой, ноги в коленях не сгибать
	<u>8.6</u>		
	И.п. - основная стойка,руки вперед		
1- мах правой к левой руке			
2-И.п			
3- мах левой к правой руке			
4-И.п	8		
<u>8.7</u>			
И.п. - упор лежа		Делать сгибание и разгибание под счет, сгибать и разгибать руки до конца	
1- сгибание			
2- разгибание	5		
<u>8.8</u>			
И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки за голову		Следить за осанкой, руки держать только за головой	
1-присед			
2-И.п.			
<u>8.9</u>	5	Следить за осанкой, руки держать только на поясе	
И.п. - основная стойка, руки на пояс, прыжки на двух		Следить за осанкой, обратить внимание на дыхание	
<u>8.10</u>	4		
Выпрыгивания из полного приседа			
<u>8.11</u>			
И.п. - основная стойка			
1,2- руки вверх - вдох			
3,4- И.п.- выдох			
9. Подготовительные упражнения к прыжкам	2'	Делать пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук	

Н А Я	10. Прыжки в длину с места	5'	Ученик принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
	11. Челночный бег	3'	Выполняем через низкий старт. По 5 дорожек каждый.
	11. Тренировочная игра в волейбол (Тренировка подачи мяча)	10'	<p>Подача – это введение мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.</p> <p>Подача выполняется после разрешающего свистка судьи. На выполнение подачи игроку дается после свистка 8 секунд. Подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.</p> <p>Удар по мячу должен быть нанесен кистью или другой частью одной руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).</p> <p>На выполнение подачи дается одна попытка, то есть мяч разрешается подбросить или выпустить только один раз. В момент удара по мячу или отталкивания при подаче в прыжке подающий игрок не должен касаться площадки (в том числе лицевой линии) и поверхности пола за пределами зоны подачи.</p> <p>После удара подающий игрок может заступить за лицевую линию, или приземлиться за</p>

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>12. Игра на внимание с построениями 13. Подведение итогов игр 14. Подведение итогов занятия 15. Организованный выход из зала (Уход с площадки)</p>	<p>1' 30" 30" 15"</p>	<p>пределами зоны подачи, или на площадке. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Выделение лучших игроков</p>
--	---	-----------------------------------	---