

<p>5-8- круговые движения рук назад</p> <p>И.П.- о.с., правая рука вверху 1-2-отведение прямых рук назад 3-4- смена рук с отведением</p> <p>И.П. – руки перед грудью, ноги врозь 1-2- отведение согнутых рук назад 3-4-отведение прямых рук назад</p> <p>И.П. – Руки на пояс, ноги врозь 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8 круговые движения туловищем влево.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- к середине 3- наклон к левой ноге</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки перед собой 1- мах правой ногой 2- и.п. 3- мах левой ногой 4- и.п.</p> <p>И.П. – о.с., руки на пояс 1-10 прыжок на правой ноге 10-20 – прыжок на левой ноге 20-30- прыжок на двух ногах</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p> <p>4-8раз</p>	<p>Руки не сгибать в локтях</p> <p>Отведения должны выполняться четко под счет, руки отводить назад, не сгибая в локтях</p> <p>Выполнять круговые движения туловищем, не тазом</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Махи выполняются прямыми ногами</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>1) Прием и передача мяча снизу двумя руками Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру. 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</p> <p>2) Нижняя прямая подача мяча Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3)Подачи в парах 4)Подачи через сетку 5)Подачи в правую и левую половины площадки 6)Подачи в дальнюю и ближнюю части площадки 7) Подачи на точность</p> <p>3) Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</p>	<p>4-8раз</p> <p>25мин</p> <p>7мин</p> <p>7мин</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение технике приема мяча снизу. В и.п ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение технике нижней прямой подачи. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.</p>
<p>3.Заключительная часть</p> <p>1) Построение 2) Подведение итогов урока 3) Домашнее задание</p>	<p>11мин</p> <p>4мин</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>