**План-конспект урока физической культуры в 9 классе по разделу «Гимнастика».**

**Тема урока:**«Висы и упоры».

**Цели:**1.Привитие у учащихся интереса к освоению гимнастических упражнений и комбинаций.
2.Формирование двигательных навыков и умений, развитие специальных физических качеств и способностей посредством применения круговой тренировки.
3.Освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
4.Развитие волевых качеств.

**Задачи:** 1. Совершенствование и закрепление техники выполнения элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.
2. Развитие координационных и силовых способностей, выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование двигательных навыков и умений.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Спортивный инвентарь и оборудование**
- брусья параллельные;
- перекладина;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **10 минут** |  |
|  | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения:повороты налево, направо, кругом.3. Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;4. Упражнения в движении в обход по залу:- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 вращения назад- руки над головой, отведение рук назад рывками- руки в «замок», вращение кистями рук5. Бег. Равномерный бег:- на носках;- с высоким подниманием бедра;- с захлестом голени;- бег прямыми ногами, руки в стороны.6.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения тазом влево, вправо- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- в упоре сидя сзади упражнение скрестное движение ног («ножницы»)- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;7. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием.Руки прямые.Подъём бедра до уровня пояса.Не сгибать колени.Спина прямая.Плечи держать на месте.Ноги держать прямые, носки оттянутые.Колени не сгибать, носки оттянутые, следить за осанкой.Колени не сгибать, носки оттянутые, следить за осанкой.Прыжки выполнять на носках. |
| **2.** | **Основная часть.** | **30 мин.** |  |
|  | 1. Брусья параллельные:- с прыжка наскок в упор;- размахивание в упоре (мах вперед -и мах назад);- махом вперед - соскок углом(влево - вправо);- махом вперед-назад соскок назад. - в висе лежа сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- вис на согнутых руках, медленное выпрямление рук.2.Гимнастические скамейки**:** - ходьба на носках, руки в стороны, соскок прогнувшись; - ходьба приставными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшись; - ходьба скрестными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшись3. Подвесная перекладина:- подтягивание.4. Прыжки через скакалку. |  | Класс делится на 2 группы (девушки и юноши) Каждая группа выполняет свое задание с последующем получением нового задания. Данное задание выполняет группа юношей. Страховать учеников стоя сбоку, за запястье и бедро. В конце маха, затормозив движение ногами, слегка прогнуться и вывести тело из жердей, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону. Это положение надо зафиксироватьДанное задание выполняет группа девушек. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.Удержание равновесия.Выполняется левым или правым боком.Удержание равновесия в поворотах. Подтягивание выполняется в строго вертикальном положении, плечи до уровня высоты перекладины, сгибание-разгибание рук полное. Выполняют задание юноши.Подсчет количество раз за 30 секунд |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания.Построение.Подведение итогов.Домашнее задание. |  | Выполняются при медленном движении по периметру зала. |

**План-конспект урока физической культуры в 11 классе по разделу «Гимнастика».**

1. **Тема урока**: 1.Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.
 2. Работа по станциям.
**Цель:** выработка умения использовать физические упражнения для улучшения здоровья и укрепления различных групп мышц.

**Задачи:**

1. Закрепить навыки учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки.
2. Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной осанки.
3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Место проведения:** спортивный зал.
**Дата проведения:**

**Спортивный инвентарь и оборудование**
- брусья параллельные;
- перекладина;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **10 минут** |  |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения:повороты налево, направо, кругом.3. Бег. Равномерный бег:* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег приставными шагами.

4 . Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;5. Упражнения в движении в обход по залу:- руки перед грудью, рывки руками на счет 1-2 локти сведены, 3-4 руки в стороны;- правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на 3-4 смена положения рук;- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 назад; - руки в «замок», вращения кистями рук.6.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;7. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием. Подъем бедра до уровня пояса.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Руки прямые.Плечи держать на месте.Не сгибать колениПрыжки выполнять на носках.Следить за дыханием. |
| **2.** | **Основная часть.** | **70 мин.** |  |
|  | Круговая тренировка:Станция №1Упражнения с набивным мячом:- передача от груди;- передача правой, левой руками от плеча; - передача из-за головыСтанция №2 - в висе лежа сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- вис на согнутых руках, медленное выпрямление рук.Станция №3Гимнастические скамейки**:** - ходьба на носках, руки в стороны, соскок прогнувшись; - ходьба приставными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшись; - ходьба скрестными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшисьСтанция №4Подвесная перекладина:- подтягивание.Станция №5Прыжки через скакалку.Станция №6 Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса |  | Класс разделить на 4 группы, в каждой группе назначить командира. Ученики, освобожденные от занятия распределяются по станциям, где оказывают помощь. Отдых между заданиями 15-20 сек. Обратить внимание на технику ловли мяча, передача мяча на уровне груди, принимать мяч лицом к партнеру. Дистанция друг от друга 3 метра.Данное задание выполняет группа девушек. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.Удержание равновесия.Выполняется левым или правым боком.Удержание равновесия в поворотах. Подтягивание выполняется в строго вертикальном положении, плечи до уровня высоты перекладины, сгибание-разгибание рук полное. Выполняют задание юноши.Подсчет количество раз за 30 секундПодсчет количества раз за 30 секунд |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания.Построение.Подведение итогов.Домашнее задание. |  | Выполняются при медленном движении по периметру зала. |

**План-конспект урока физической культуры в 11 классе по разделу «Гимнастика».**

**Тема урока**:Упражнение с гимнастической скакалкой.

**Цель:** Закрепить умения и навыки прыжков с гимнастическими скакалками, меняя темп и амплитуду вращения скакалки.

**Задачи:**

1. Совершенствовать упражнения со скакалками.

 2. Продолжить подготовку к сдаче норматива – прыжки со скакалками.

 3. Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал.
**Дата проведения:** 22.12.15

**Спортивный инвентарь и оборудование:** гимнастические скакалки, секундомер. **Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **10 минут** |  |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения:повороты налево, направо, кругом.3. Бег. Равномерный бег:* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег приставными шагами.

4 . Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;5. Упражнения в движении в обход по залу:- руки перед грудью, рывки руками на счет 1-2 локти сведены, 3-4 руки в стороны;- правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на 3-4 смена положения рук;- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 назад; - руки в «замок», вращения кистями рук.6.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;7. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием. Подъем бедра до уровня пояса.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Руки прямые.Плечи держать на месте.Не сгибать колениПрыжки выполнять на носках.Следить за дыханием. |
| **2.** | **Основная часть.** | **30 мин.** |  |
|  | Выполняем упражнения со скакалками* 1,2,3,4- прыжки со скакалками на двух ногах.
* 1,2,3,4- прыжки со скакалками на левой ноге.
* 1,2,3,4- прыжки со скакалками на правой ноге.
* 1,2,3,4- прыжки попеременно левой-правой ногами.

1- прыжок на левой ноге. 2- прыжок на правой ноге.3- прыжок на левой ноге.4- прыжок на правой ноге.1,2,3- прыжки на двух ногах 1,2,3- прыжки на двух ногах.  4- скрестный прыжок. 1,2,3- прыжки на двух ногах. 4- скрестный прыжок.  1,2,3- прыжки на двух ногах. 4- скрестный прыжок.  **Норматив – прыжки со скакалками за 30**  **сек.**   |  | Работают кисти рук, толкаться и приземляться на носки, спина прямая.Носок правой ноги прямой.Носок левой ноги прямой.Левая нога впереди, движется вперед носком. Менять темп вращения скакалок за счет работы рук.Правая нога впереди, выбрать правильный темп и амплитуду Замедлить темп вращения скакалок, за счет увеличения амплитуды вращения с помощью работы рук.Спина прямая, грудь и плечи расправить, восстанавливать дыхание. Разрешается индивидуаль- ный выбор темпа и использо- вание всех разновидностей прыжков/ меняя виды прыжков, стараться не останавливать скакалки/, но за все время выполнения прыжков, скакалки могут остановиться не более 3 раз - норматив считается сдан. Если за все время выполнения прыжков не было остановок скакалок, выставляется дополнительно оценка «5». |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания.Построение.Подведение итогов.Домашнее задание. |  | Выполняются при медленном движении по периметру зала. |

**План-конспект урока физической культуры в 9б классе по разделу «Гимнастика».**

**Тема урока**: 1. Подтягивание, отжимание.

 2. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.

**Цели:** Формирование двигательных навыков и умений, развитие специальных физических качеств и способностей посредством применения круговой тренировки.

**Задачи:**

1. Развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

1. Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной осанки.
2. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Место проведения:** спортивный зал.
**Дата проведения:** 21.12.15г. (2 урока)

**Спортивный инвентарь и оборудование**:
- перекладина;
- гимнастические маты.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **10 минут** |  |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения:повороты налево, направо, кругом.3. Бег. Равномерный бег:* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег приставными шагами.

4 . Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;5. Упражнения в движении в обход по залу:- руки перед грудью, рывки руками на счет 1-2 локти сведены, 3-4 руки в стороны;- правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на 3-4 смена положения рук;- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 назад; - руки в «замок», вращения кистями рук.6.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;7. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием. Подъем бедра до уровня пояса.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Руки прямые.Плечи держать на месте.Не сгибать колениПрыжки выполнять на носках.Следить за дыханием. |
| **2.** | **Основная часть.** | **70 мин.** |  |
|  | Подтягивание: - в висе лежа сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- вис на согнутых руках, медленное выпрямление рук.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)Подвесная перекладина:- подтягивание. Упражнение на укрепление мышц брюшного прессаДвухсторонняя игра в волейбол |  | Класс разделить на 2 группы, в каждой группе назначить командира. Данное задание выполняет группа девушек. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.В пояснице не прогибатьсяПодтягивание выполняется в строго вертикальном положении, плечи до уровня высоты перекладины, сгибание-разгибание рук полное. Выполняют задание юноши.Подсчет количество раз за 30 секундОбучающиеся делятся на 2-3 команды. Задание. Стараться играть в три касания. |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания.Построение.Подведение итогов.Домашнее задание. |  | Выполняются при медленном движении по периметру зала. |

**План-конспект урока физической культуры в 9 А классе по разделу «Гимнастика».**

**Тема урока**: 1. Работа по станциям.

 2. Упражнение со скакалкой, обручем.

**Цель:** выработка умения использовать физические упражнения для улучшения здоровья и укрепления различных групп мышц.

**Задачи:**

1. Закрепить навыки учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки.

2. Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной

 осанки.

3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Место проведения:** спортивный зал.
**Дата проведения:** 22.12.15 г.

**Спортивный инвентарь и оборудование**
- брусья параллельные;
- перекладина;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;

- гимнастическая скакалка;

- гимнастические обручи.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **10 минут** |  |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения:повороты налево, направо, кругом.3. Бег. Равномерный бег:* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег приставными шагами.

4 . Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;5. Упражнения в движении в обход по залу:- руки перед грудью, рывки руками на счет 1-2 локти сведены, 3-4 руки в стороны;- правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на 3-4 смена положения рук;- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 назад; - руки в «замок», вращения кистями рук.6.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;7. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием. Подъем бедра до уровня пояса.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Руки прямые.Плечи держать на месте.Не сгибать колениПрыжки выполнять на носках.Следить за дыханием. |
| **2.** | **Основная часть.** | **70 мин.** |  |
|  | 1. Круговая тренировка:Станция №1Упражнения с набивным мячом:- передача от груди;- передача правой, левой руками от плеча; - передача из-за головыСтанция №2 - в висе лежа сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- вис на согнутых руках, медленное выпрямление рук.Станция №3Гимнастические скамейки**:** - ходьба на носках, руки в стороны, соскок прогнувшись; - ходьба приставными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшись; - ходьба скрестными шагами, поворот на 90 градусов, соскок прогнувшисьСтанция №4Подвесная перекладина:- подтягивание.Станция №5Прыжки через скакалку.Станция №6 Упражнение на укрепление мышц брюшного прессаСтанция №7Вращение обруча2. Двухсторонняя игра в волейбол. |  | Класс разделить на 4 группы, в каждой группе назначить командира. Ученики, освобожденные от занятия распределяются по станциям, где оказывают помощь. Отдых между заданиями 15-20 сек. Обратить внимание на технику ловли мяча, передача мяча на уровне груди, принимать мяч лицом к партнеру. Дистанция друг от друга 3 метра.Данное задание выполняет группа девушек. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.Удержание равновесия.Выполняется левым или правым боком.Удержание равновесия в поворотах. Подтягивание выполняется в строго вертикальном положении, плечи до уровня высоты перекладины, сгибание-разгибание рук полное. Выполняют задание юноши.Подсчет количество раз за 30 секунд. Подсчет количества раз за 30 секундВращение обруча на талии 30 сек.Обучающиеся делятся на 2-3 команды. Задание. Стараться играть в три касания. |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Упражнения на восстановление дыхания.Построение.Подведение итогов. Д/З. |  | Выполняются при медленном движении по периметру зала. |

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.**

**Тема занятия:** 1.Прием мяча снизу после подачи.
 2. Игра в волейбол.
**Цель:** Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

**Задачи:** 1. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи.

 2.Совершенствование верхней и нижней подачи.

 3. Формирование двигательных навыков и умений, развитие

 специальных физических качеств и способностей посредством

 игры в волейбол.

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный инвентарь и оборудование**
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиро-вка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть.** | **15 минут** |  |
|  | 1.Построение, приветствие, сообщение задач.2. Бег. Равномерный бег:* бег с захлестыванием голени;
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег приставными шагами.

3 . Ходьба на профилактику осанки и плоскостопия:-на носках, руки на поясе;-на пятках, руки на поясе;-на внешней стороне стопы, руки на поясе;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;4. Упражнения в движении в обход по залу:- руки перед грудью, рывки руками на счет 1-2 локти сведены, 3-4 руки в стороны;- правая рука вверх, левая вниз, рывки руками на 3-4 смена положения рук;- руки к плечам, 4 вращения вперед, 4 назад; - руки в «замок», вращения кистями рук.5.Упражнения на месте:- руки на поясе, повороты влево и вправо;- руки на поясе, круговые вращения корпусом влево и вправо;- упор присев-упор лёжа-упор присев-встать;- из положения стоя ноги врозь, руки вверху- наклоны вперед в левой, к правой ноге и по середине;- из положения стоя прямые ноги вместе, руки вверху –наклоны вперед;- исходное положение стоя, прыжки:руки на поясе, прыжки на прямых ногах;6. Упражнения на восстановление дыхания. |  | Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!».Следить за осанкой.Обратить внимание на соблюдение дистанции и интервала. Самоконтроль за дыханием. Подъем бедра до уровня пояса.Выполнение команд под счёт.При выполнении упражнений соблюдать правильную осанку.Руки прямые.Плечи держать на месте.Не сгибать колениПрыжки выполнять на носках.Следить за дыханием. |
| **2.** | **Основная часть.** | **70 мин.** |  |
|  | 1. Броски мяча в парах двумя руками.Прогибаемся в спине, руки идут вверх-назад, колени чуть согнуты. Выполняем бросок вперед, руки остаются на уровне плеч.2. Броски мяча правой и левой рукой, тоже самое.3.Броски мяча ударом об пол правой и левой рукой.4. Верхняя передача мяча в парах5. Нижняя передача мяча в парах6. Комбинированное упражнение верхняя и нижняя передача мяча.7.Игрок из зоны 4 выбегает к стене и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному одним игроком вертикально вверх примерно на высоту 1м.8. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. В зону 3 направляют из зон 5,6,4.9. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 2 и нападающий удар.10. Учебная игра. |  | Бросок делаем сильный за счет кистей и всего тела.Передача выполняется мягко, мяч принимаем подушечками пальцев, кисть работает, двигаемся активнее, не роняя мяч.Локти выпрямлены, принимаем мяч мягко, ноги работают, руки идут вперед чуть вверх.Левая рука задерживается на уровне плеча. Туловище прогибается. Кисть заносится над плечом, выше плеча должен быть локоть. Жесткое отталкивание.Удар должен быть резким и последовательным. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук нападающего игрока.Установка: применять изученные, тактические действия |
| **3.** | **Заключительная часть.** | **5 минут** |  |
|  | Построение. Разбор игры.Подведение итогов. |  | Подсчет ЧСС. Упражнение на восстановление дыхания. |