

Основная часть урока 25 минут	3- Тоже влево. 4-И.п. И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п.	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Гимнастически е палки
	Махи скрестно 1-мах к левой 2- и.п. 3- тоже правой 4- и.п.	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Гимнастически е палки
	Наклоны туловища 1-2-3 пружинистые покачивания 4- и.п.	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Гимнастически е палки
	Выпады И.п.- ноги вместе палка перед грудью 1- выпад влево, выпрямить руки 2- и.п. 3- тоже вправо 4-и.п.	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Гимнастически е палки
	Прыжки через палку двумя ногами И.п. палка слева на полу 30-40 прыжков через палку	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Гимнастически е палки
	Круговая тренировка 1) Прыжки через скамейку 2) Приседания 3) Отжимания от пола(Скамейки) 4) Упражнение на растяжку	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание Индивидуальное оценивание	Скамейка Скамейка
	5) Пресс	выполняют задания,	Индивидуальное оценивание	Скамейка, мяч Маты
	Упражнения в парах волейбольным мячом 1) Передачи мяча способом верхним- нижним 2) Передачи в парах, после отскока мяча от пола 3) Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке отправляет мяч	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Волейбольные мячи Волейбольные мячи
		выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Волейбольные мячи Волейбольные мячи

Заключительная часть урока 3 минуты	4) Передача в парах, после каждой выполнять разворот на 360 градусов	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Волейбольные мячи
	5) Наброс мяча на середину, партнер должен принять нижним приемом	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Волейбольные мячи
	6) Резкое набрасывание партнеру, на нижний прием	выполняют задания, исправляют ошибки	Индивидуальное оценивание	Волейбольные мячи
	Игра волейбол	Участвуют в процессе игры	Командное оценивание	Волейбольные мячи
Рефлексия 2 минуты	Были ли цели обучения/урока достижимыми? Чему сегодня научились учащиеся Какой была атмосфера обучения?	Отвечают на вопросы. И говорят чему научились на уроке, задают вопросы	Оценивание	
	Организованный выход из спортивного зала	ученики выходят из спортивного зала		