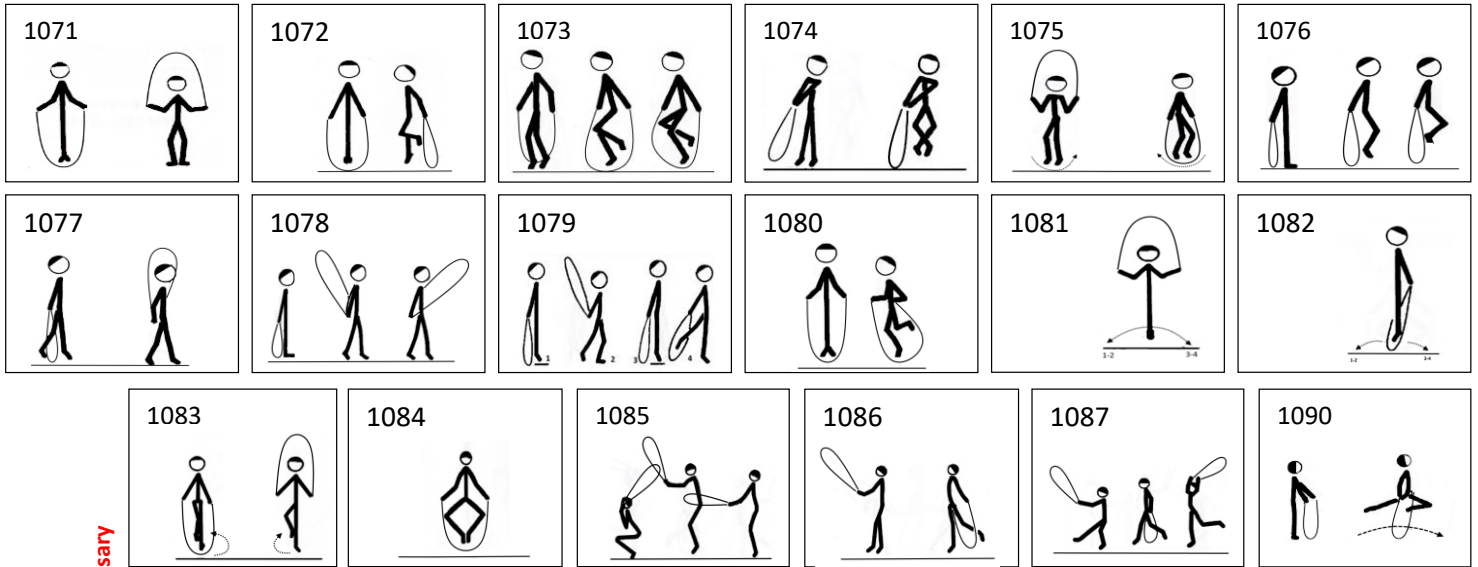


Задачи: развитие ловкости, совершенствование техники приёма и передачи, обучение командным

Подготовительная часть (10-12 минут)

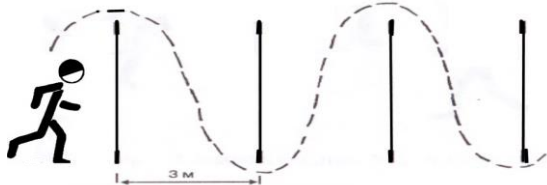
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте в двойках.



Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.

1154 Эстафета «Параллельные миры»

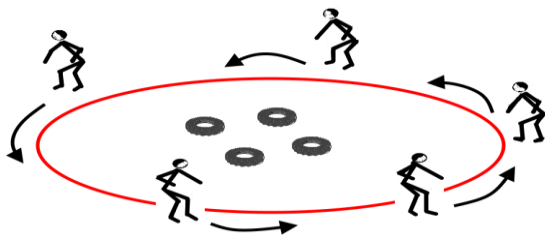


1151 Игра "Каучуковая змея"

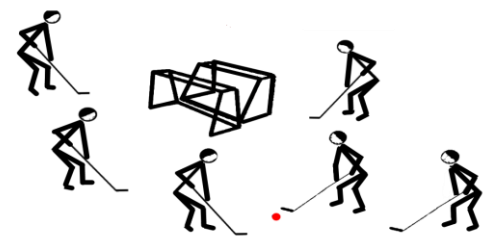


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

1159 Игра "Займи свое место".

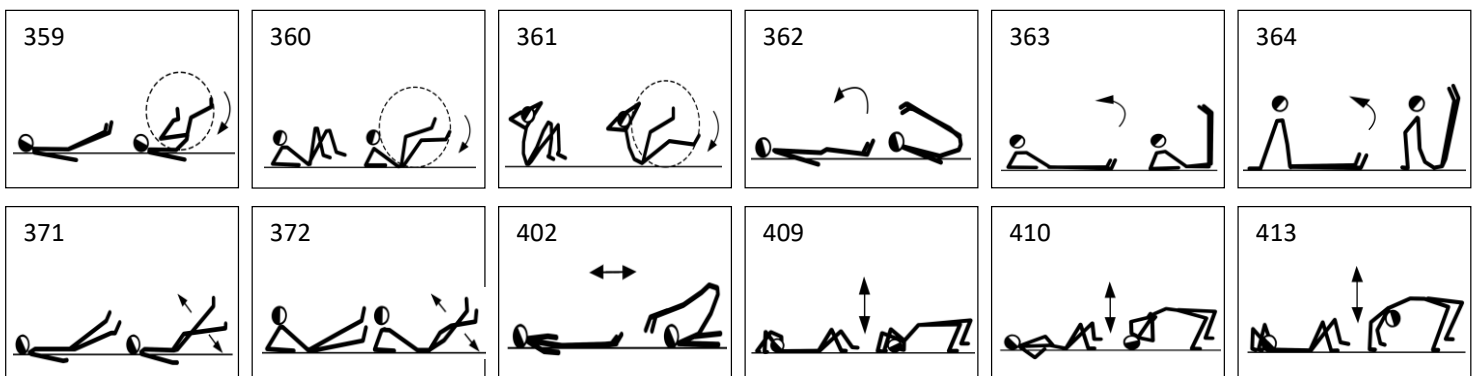


1158 Игра



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающий бег с переходом на ходьбу, далее выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.