

Приложение

№ части	Содержание	Дозировка	Дыхание	Методические указания Темп
1.	Вводная – подготовительная часть.	6 минут		
	<p>Построение в шеренгу. -Равняйсь! -Смирно! Ходьба :</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках, руки вверх - на пятках, руки на пояс - с высоким подниманием колен, руки в стороны - с захлестом голени, руки на пояс - полуприсядя, руки вперед - присядя, руки на пояс <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с подскоками - приставными шагами левым (правым) боком - прыжки на двух ногах, руки на пояс - обычный бег - змейкой - обычный, с переходом на ходьбу. <p>Перестроение в 2 колонны «Повтори правильно и быстро» Метание ,ведение мяча, прыжок в длину с места, подача мяча, забей гол и.т.д.— принять и.п. Ведение мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга 1 круг 1 круг 	<ul style="list-style-type: none"> Произв. Произв. Произв. Через нос. Произв. Произв. Произв. Через нос. 	<p>(В среднем темпе) Спина прямая Смотреть вперед Носок тянуть вниз Соблюдать дистанцию Спина прямая Подбородок приподнять (Быстро) Соблюдать дистанцию Легко на носках Бег в среднем, быстром темпе Интервал руки в стороны</p>
2.	Основная часть.	20 минут		
	<p>Станция «Футбольная». Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча ногой. Забей мяч в ворота</p>		Произв.	Средний, быстрый темп

3.	<p>Станция «Волейбольная». Передача мяча в парах снизу, двумя руками. Передача мяча через сетку. Подача мяча. Станция «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Метание мешочка на дальность. Бросок набивного мяча. Ходьба: - обычная - змейкой - с перестроением в 2 колонны - расхождение в разные стороны - перестроение из 2 колонн в 1 колонну Бег: - обычный - с поворотом кругом Ходьба в чередовании с бегом, перестроение в круг. Заключительная часть: Рефлексия в кругу «Назови вид спорта, которым бы ты захотел заниматься?» Улыбнитесь друг другу и пожелаем друг другу здоровья.</p>		Произв.	<p>Быстро</p> <p>Быстро Принимать правильное исходное положение.</p>
----	--	--	---------	--

Тренер волейбола — Каплевский Станислав Васильевич



Тренер легкой атлетики — Кукушкина Светлана Александровна



Юные тренеры

