|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть тренировки | Частные задания | Средства | дозировка | Методические рекомендации |
|  |  |  |  |  |
| Подготовительная | 1.Самостоятельная растяжка  2.Разделить группу на 2 части и построить на нижней лицевой линии.  4.Выполнение прыжково-беговых упражнений  5. Питьевая пауза | 1. Первая группа выполняет поворот направо, вторая – налево. Выполняется легкий бег в обход зала. Группы встречаются на лицевых линиях. При встрече групп приветствовать друг друга хлопками ладоней.   3.Ходьба 1 круг   * Бег с высоким подниманием бедер * Бег с захлестыванием голени * Бег скрестным шагом правым боком * Бег скрестным шагом левым боком * Бег приставными шагами правым боком * Бег приставными шагами левым боком * Бег прыжками (многоскоки) * Прыжки по кочкам с паузой на каждой ноге 1 сек * Прыжки через линию вправо-влево с продвижением вперед до середины зала, от середины – тоже – ногой вперед * Прыжки на одной ноге, подтягивая колено к груди, затем то же на другой ноге * Прыжки «радости» | 5 мин  4 мин  1мин | Движения выполнять плавно, до болевых ощущений  Выполняются по боковой линии, по лицевой – восстановление. |
| Основная часть | 1.Челночный бег   1. Упражнения с мячами | * Быстрое пробегание, конусы остаются между ног * Выбегание с по следующим возвращением к предыдущему конусу спиной вперед, затем через конус и с возвратом к ближайшему и т.д. * Фронтальное обегание каждого конуса не меняя направление корпуса * Бег поднимая правую ногу над каждым конусом, затем, поднимая левую ногу * Бег с поворотами корпуса: один конус лицом вперед, другой – спиной * Прыжки ноги врозь, ноги вместе * Бег вокруг конусов. Вперед – лицом, назад – спиной * Бег ноги врозь до 3-го конуса лицом, до 5-го спиной, от 5-го ускорение к 6-ому лицом * Сидя на полу, стопы не касаются пола.   Перекладывание мяча вправо и влево через ноги, касаясь пола   * Лежа на полу, на спине, ноги согнуты, голень параллельно полу. Мяч за головой.   На «Раз» положить мяч на голень, на «Два» - выпрямиться, на «Три» - взять мяч, на «Четыре» - вернуться в и.п.   * Лежа на животе, руки вытянуты вперед, лежат на мяче. Прокатывая мяч кистями, прогибаться, как можно выше * Лежа на животе, одна рука вытянута вперед, лежит на мяче, вторая – за спиной.   Надавливая рукой на мяч, несколько раз поднять корпус быстрыми движениями. Затем, то же, поменяв руки.   * Лежа на спине, мяч на вытянутых руках перед собой. На «Раз» - поднять прямые ноги к мячу, на «Два» - исходное положение. * Стоя у боковой линии правым боком, выполняя скачки приставными шагами прокатываем мяч левой рукой до середин волейбольной площадки, обратно прокатываем правой * То же, но стоя лицом по направлению движения, обратно – спиной. * Стоя у боковой линии правым боком, прокатываем мяч левой рукой до середины зала, затем толкаем мяч правой рукой в обратном направлении, выполняем падение на бок с переворотом, встаем и стараемся догнать мяч * 20 передач в пол * Стоя за лицевой линией, выполнить невысокую верхнюю передачу над собой, затем высокую над собой вперед. Так продвигаться до сетки, затем в обратную сторону * То же, но нижней передачей * Стоя на линии нападения лицом к сетке, в прыжке выполнить бросок мяча на другую сторону, ускориться и догнать мяч * Разделиться на пары. Один мяч на пару. Выполнить верхнюю передачу над собой, затем передачу партнеру, лечь на живот и встать | Выполнять 4 смены  16 раз  По 6 серий  По 6 серий  По 6 серий  10 раз | Поставить по 5 конусов в два ряда на расстоянии 1 метр друг от друга, а 6-ой в 10 метрах от предыдущих  Выполнять с максимальной частотой  От 5-го конуса всегда выполнять ускорение к 6-ому  Повороты возвратные  У каждого по мячу |
| Заключительная часть | Заминка | Подвижная игра на внимание  Все выполняют легкий бег в любом направлении по залу. По команде «Куча!» все должны собраться в центре зала и обняться. По команде «Бег!» продолжить бег по залу. По команде «Лечь!» все должны быстро лечь на живот. Если звучит имя одного из играющих, он должен осалить остальных. |  | Кто выполняет команду последним или осален, тот выполняет 10 отжиманий и возвращается в игру |
|  |  |  |  |  |