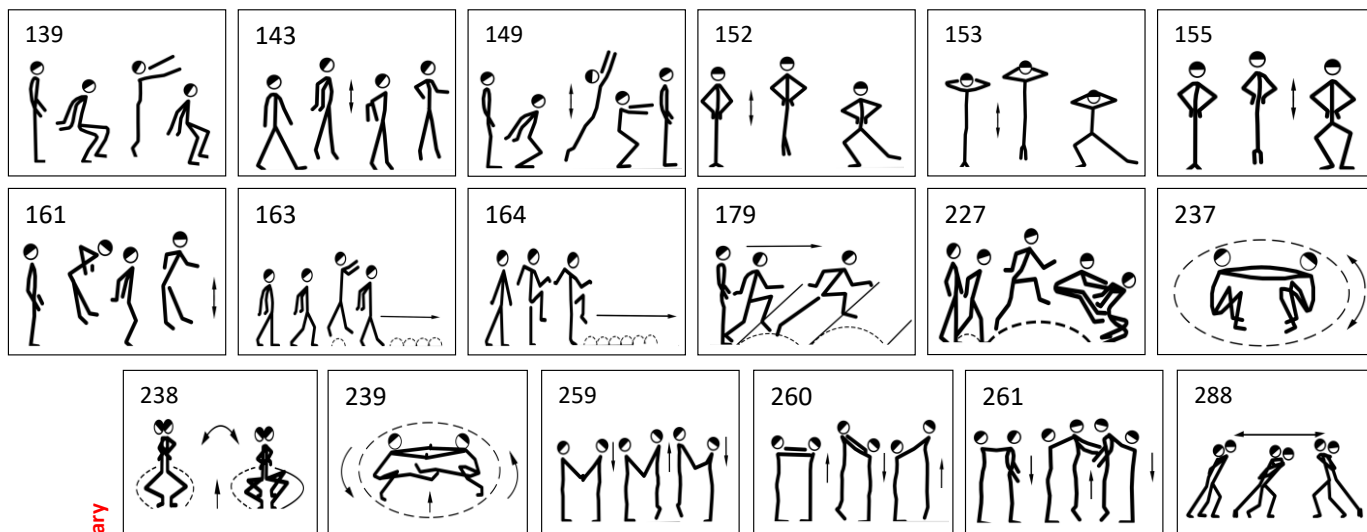


Подготовительная часть (10-12 минут)

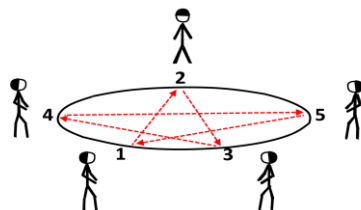
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте в двойках.



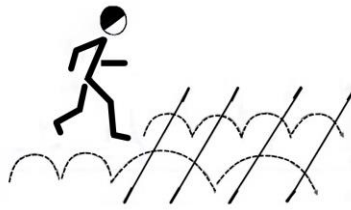
Основная часть (30-40 минут)

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

1145 Эстафета «Пентафета»

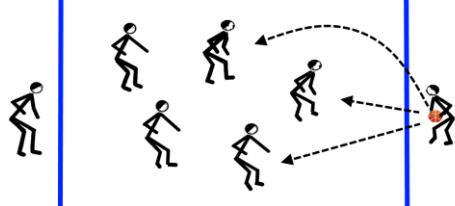


1153 "Каучуковые шпалы"

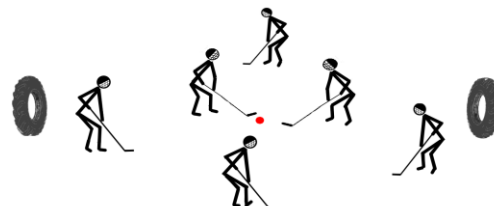


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

1157 Игра "Вышибалы"

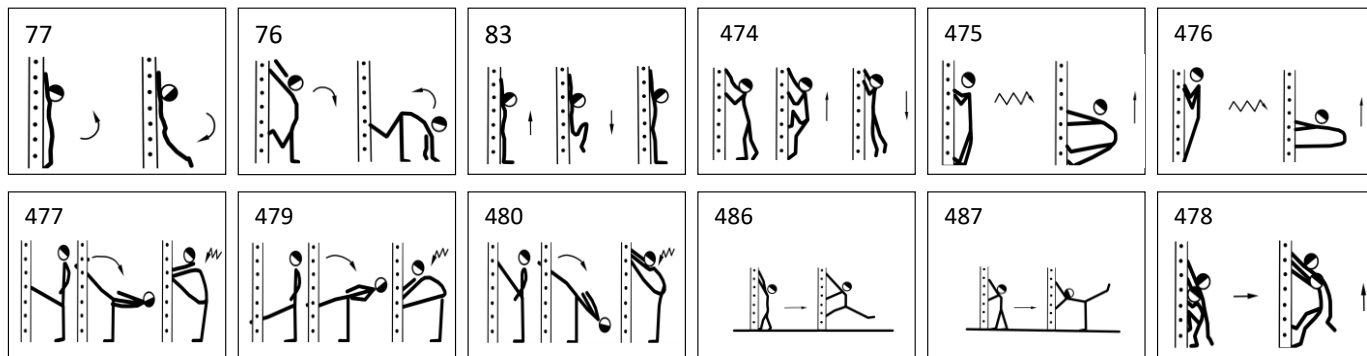


1156 Игра "На колесо"



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.