

### **Вводно-подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

### **Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения  
-семенящий бег  
-бег с захлестыванием голени  
-челночный бег (по возможности 5\*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин
2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 раз
- 4.Отжимание от стены на пальцах 2\*40 (стойка на носках)
- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2\*15 раз
6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2\*10 раз
- 7.Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи  
-выполнение последовательных одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, не допускать значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
  
-выполнение одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
  
-Во время ходьбы игрок выполнение передачи вверх–вперед над собой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
-Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
  
-То же, передачу выполняет в стену. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
  
-Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
  
-То же, при этом меняется поочередно высота передачи. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)  
-выполнение двух передач: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

### **Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения +растяжка
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута