**Приложение №1**

Карточки для станций круговой тренировки.

1 станция.

ЗОЖ - здоровый образ жизни. Это активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Задание.

Передача в стену (цель), на точность, одной рукой.

2 станция.

ЗОЖ включает в себя:

* Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха
* Закаливание, следование правилам личной гигиены;
* Рациональное питание;
* Оптимальная двигательная активность – занятия физическими упражнениями и спортом;
* Отсутствие вредных привычек (наркомания, алкоголизм, табакокурение).

Мяча Задание.

Нападающий удар через сетку.

3 станция.

При ушибах необходимо приложить к месту ушиба холод, оставить место ушиба в покое. При появлении припухлости в месте ушиба необходимо обратиться к врачу.

Задание.

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке 10-15 раз.

Прыжки через скамейку боком 25 раз.

4 станция.

Кроссворд.

Вопросы по вертикали:

1. Как называется ввод мяча в игру в пионерболе?
2. Сколько может быть касаний мяча между игроками одной команды?
3. Название резкого броска двумя руками через сетку после прыжка – нападающий…
4. Из какой зоны выполняется подача? (укажите номер).

Вопросы по горизонтали:

1. Название игры между двумя командами с перебрасыванием мяча через сетку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **3.У** |  |  |  |
|  | **2. Т** |  |  |  | **Д** |  |  |  |
|  | **Р** |  |  |  | **А** |  |  |  |
| **1.П** | **И** | **О** | **Н** | **Е** | **Р** | **Б** | **4.О** | **Л** |
| **О** |  |  |  |  |  |  | **Д** |  |
| **Д** |  |  |  |  |  |  | **И** |  |
| **А** |  |  |  |  |  |  | **Н** |  |
| **Ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **А** |  |  |  |  |  |  |  |  |