Раздел ОФП 28 марта

Задачи

1. Развитие ловкости
2. Совершенствование стоек и передвижений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| В  О  Д  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1. ОРУ а. И.п. Руки на поясе   1-4 Круговые движения вправо  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Держать руки на поясе |
| Б. И.п. Руки к плечам  1-4 Круговые движения руками вперед  5-8 Тоже назад | 4 раза | Руки согнуты |
| В. И.п. Правая рука вверху левая внизу  1-2 Рывки руками, правая вверху  3-4 Тоже Левая вверху | 4раза | Рука прямая |
| Г. И.п. руки на поясе  1-4 круговые движения тазом вправо  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Движения амплитудней |
| Д. И.п. руки на поясе  1. Наклон к левой ноге  2. По центру  3. К правой  4. И.п. | 4 раза | Ноги прямые |
| Г. И.п. Руки на коленях  1-4 Круговые движения коленями в право  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Выполнять под счет |
| Д. И.п кисти в замок, нога на носок  1-4 круговые движеня правой ногой  5-8 Тоже левой | 4 раза | Выполнять одновременно |
| Основная часть | | | |
| 2. | Прыжки на скакалке  А. Прыжки на двух ногах | 50 раз |  |
|  | Б. Прыжки вперед-назад | 50 раз |  |
|  | В. Вправо-влево | 50 раз |  |
|  | Г. Бег на месте с высоким поднимание бедра | 50 раз |  |
|  | Д. За хлёстом голени | 50 раз |  |
| 3. | А. Стоя у фишки(кубика), в стойке волейболиста   1. Передвижения к фишки вперед 2. Вправо 3. Влево 4. Назад | 5минут 2 подхода |  |
|  | Б. Тоже с имитацией верхней передачей | 5 минут, 2 подхода | Руки выпрямлять полностью при имитации верхней передаче, при передвижении держать руки у груди |
|  | В. Тоже с имитацией нижней передачи | 5 минут, 2 подхода | Выполнять все условия при имитации нижней передачи, руки при передвижении держать у груди |
| Заключительная часть | | | |
| 4 | И.п. Лежа на спине тянемся в разные стороны | 2 минуты |  |
|  | Барьерный шаг на полу | 2 минуты |  |
|  | Стоя перекаты с пятком на носки | 2 минуты | В медленном темпе |

30 марта

Задачи: Развитие выносливости

Укрепление мышц спины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| В  О  Д  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | ОРУ а. И.п. Руки на поясе  1-4 Круговые движения вправо  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Держать руки на поясе |
| Б. И.п. Руки к плечам  1-4 Круговые движения руками вперед  5-8 Тоже назад | 4 раза | Руки согнуты |
| В. И.п. Правая рука вверху левая внизу  1-2 Рывки руками, правая вверху  3-4 Тоже Левая вверху | 4раза | Рука прямая |
| Г. И.п. руки на поясе  1-4 круговые движения тазом вправо  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Движения амплитудней |
| Д. И.п. руки на поясе  1. Наклон к левой ноге  2. По центру  3. К правой  4. И.п. | 4 раза | Ноги прямые |
| Г. И.п. Руки на коленях  1-4 Круговые движения коленями в право  5-8 Тоже в лево | 4 раза | Выполнять под счет |
| Д. И.п кисти в замок, нога на носок  1-4 круговые движеня правой ногой  5-8 Тоже левой | 4 раза | Выполнять одновременно |
| Основная часть | | | |
| 2 | И.п. –лежа на спине  А. Поочерёдное сгибание ног к животу | 6 раз |  |
|  | Б. Поочередное отведение прямых ног в сторону | 6раз |  |
|  | В. Ноги согнуты в коленных суставах | 6 раз |  |
|  | Г. Вытягивание одной руки в сторону, другой вверх – вдох, опускание - выдох | 6 раз |  |
|  | Д. Велосипед | 6 раз |  |
| 3. | И.п. Лежа на спине  А. Руки под головой. Поочередное приподнимание прямых ног | 6 раз |  |
|  | Б. Руки вперед. Приподнимание головы, плеч и рук, ноги от пола не отрывать | 6 раз |  |
|  | В. Отведение ноги в сторону искривление поясничного отдела позвоночника и последующее возвращение ее в исходное положение | 6 раз |  |
|  | Г. Руки вдоль туловища с одновременным отведение плеч назад и разворотом кистей наружу | 6 раз |  |
|  | Д. Одна рука на затылке, другая на грудной клетке со стороны искривления позвоночника. | 6 раз | Разгибание туловища вдох, в и.п. выдох |
| Заключительная часть | | | |
| 4 | И.п. Лежа на спине тянемся в разные стороны | 2 минуты |  |
|  | Барьерный шаг на полу | 2 минуты |  |
|  | Стоя Прекаты с пятком на носки | 2 минуты |  |