Раздел ОФП 28 марта

Задачи

1. Развитие ловкости
2. Совершенствование стоек и передвижений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание  | Дозировка | ОМУ |
| ВОДНАЯ Ч АСТЬ | 1. ОРУа. 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 плечам1-4 Круговые движения руками вперед5-8 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 вправо5-8 Тоже в лево | 4 раза | Движения амплитудней  |
| Д. И.п. руки на поясе1. Наклон к левой ноге2. По центру3. К правой4. И.п. | 4 раза | Ноги прямые  |
| Г. И.п. Руки на коленях 1-4 Круговые движения коленями в право5-8 Тоже в лево | 4 раза | Выполнять под счет |
| Д. И.п кисти в замок, нога на носок1-4 круговые движеня правой ногой5-8 Тоже левой | 4 раза | Выполнять одновременно  |
| Основная часть |
| 2. | Прыжки на скакалкеА. 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 волейболиста1. 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 |
| ВОДНАЯ Ч АСТЬ | ОРУа. 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 плечам1-4 Круговые движения руками вперед5-8 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 вправо5-8 Тоже в лево | 4 раза | Движения амплитудней  |
| Д. И.п. руки на поясе1. Наклон к левой ноге2. По центру3. К правой4. И.п. | 4 раза | Ноги прямые  |
| Г. И.п. Руки на коленях 1-4 Круговые движения коленями в право5-8 Тоже в лево | 4 раза | Выполнять под счет |
| Д. И.п кисти в замок, нога на носок1-4 круговые движеня правой ногой5-8 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 спинеА. 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 |  |