|  |
| --- |
| **21 апреля Занятие № 79**Тема: ОРУ, Повторение техники нападающего удара (разделы ОФП, ТТП) |
| 1 | 1. http://www.volley.ru/data/files/8/1\_4.mp4
2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2531767178640788809&text=упражнения%20для%20нападающего%20удара%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1587442077743092-924622464418229642800292-prestable-app-host-sas-web-yp-115&redircnt=1587442715.1
 |
| 2 | Бег на месте | 2 мин | Можно бегать по комнате, хорошо разогреться |
| 3 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | Смотри конспект занятия № 73 от 07.04.2020 г. или свой с применением известных тебе упражнений (сверху вниз) |
| 4 | Отработка наскока на напад. удар (шаги: левая, правая, наскок на 2 ноги) | Перед зеркалом | Левша делает с правой ноги 1 шаг ( смотри видео №2) |
| 5 | Прыжок вверх с выносом рук вверх:Стойка- левая нога впереди на 20см, присед, прямые руки назад до упора, прыжок вверх с помощью рук, ноги в прыжке параллельно, руки выносим вверх | Перед зеркалом | Приземление на согнутые слегка ноги, левша ставит правую ногу вперед |
| 6 | Отработка движения бьющей рукиСтойка -левая нога впереди на 20см, левая рука- согнута вверху на уровне лба. Правой рукой выполняем замах, разворачивая грудную клетку вправо, Выполнить ударное движение правой рукой, локоть на уровне уха, левая согнутая рука ограничивает движение правой руки | Перед зеркалом | Смотри видео №2Кисть расслаблена, в конечной точке кисть закрыть |
| 7 | Имитация нападающего удара с 3-шаговым напрыгиванием | До правильного движения | Соединяем все звенья воедино: наскок, прыжок, замах, удар, приземлениеСверяйте движения с видео |
| 8 | ОФП: Подъем груза лежа от груди вверх | 3\*15 | Груз 2 кг |
| 9 | ОФП: отжимания от пола, руки чуть шире плеч | 3\*10 |  |
| 10 | ОФП:Обратные отжимания на трицепс | 3\*10 | От стула, дивана спиной к опоре |
| 11 | ОФП: Отжимание «Пикирующий бомбардировщик»ИП: стойка на ладонях и стопах, таз вверху1 - согнуть руки, почти коснувшись грудью пола, 2 прогнуться, подняв голову вверх,3-4- вернуться в ИП | 2\*10 |  |
| 12 | Заминка (хорошо растянуть руки) | 5 мин |  |
| **22 апреля Занятие № 80**Тема: ОРУ. Укрепление мышц плечевого пояса и груди, прыжковая подготовка (раздел ОФП и СФП) |
| 1 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | Смотри конспект занятия № 73 от 07.04.2020 г. или свой с применением известных тебе упражнений (сверху вниз) |
| 2 | Упражнения с отягощениями:* Подъем рук вверх через стороны ( и.п руки в стороны, 1- плавный подъем рук вверх до соединения над головой, 2- и.п.
* Опускание рук за голову (и.п.- руки над головой,1-сгибание предплечий так, чтоб гантели оказались за головой,2- и.п.)
* Комплексный подъем (и.п.-руки внизу, ноги на ширине плеч, 1-руки в стороны,2-, 3- выпрямить руки вверх, 4- согнуть руки к плечам,5—руки в стороны,6- и.п.)
* Подъем на трицепс (и.п.- руки внизу, ноги на ширине плеч, небольшой наклон туловища вперед, 1- поднять руки назад до максимального положения,2- и.п.)
 | 2\*20 раз2\*203\*152\*20 | Гантели 1 кг, либо 2 пакета крупы, сахара по 1 кг в каждую рукуПри сгибании предплечий локти остаются вверху |
| 3 | отжимание с хлопком руками | 2\*8 |  |
| 4 | планка классическая с касанием плеч | коснуться каждого плеча по 10 раз | в положении планки на ладонях поочередно касаться правого плеча левой рукой и левого плеча правой рукой |
| 5 | Прыжки на скакалке (либо без нее): на 2-х ногах , на правой, на левой, попеременно |  | 100/50/50/100 |
| 6 | Заминка | 5 мин |  |
| **25 апреля Занятие № 81**Тема: ОРУ, ОФП для мышц туловища- пресс, спина (разделы ОФП, СФП)  |
| 1 | «Джампинг Джек» (и.п.руки внизу, ноги вместе,1- - прыжком ноги в стороны, над головой хлопок,2- и.п.) | 30 с |  |
| 2 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 10 мин | Смотри конспект занятия № 73 от 07.04.2020 |
| Упражнения на пресс и спину |
| 3 | **Упражнения для мышц нижнего пресса:**И.п. лежа на спине, руки в стороны1-поднять прямые ноги вверх до прямого угла;2-согнуть колени;3-положить колени право до пола, голову повернуть влево;4-поднять ноги вверх;5- положить колени влево до пола, голову повернуть вправо;6- поднять ноги вверх;7-согнуть ноги в коленях;8- и.п. | 6\*3 серии |  |
| 4 | **Упражнения для мышц верхнего пресса:**И.п. лежа на спине, ноги в упоре на стопы, колени слегка разведены, руки сцеплены на затылке.1-поднять туловище до положения сидя, руки поднять вверх, имитируя передачу сверху;2-принять и.п. | 15\*2 |  |
| 5 | **Упражнения для мышц спины:**И.п. лежа на животе, руки вверх1-поднять правую руку и левую ногу, зафиксировать;2- И.П.3- поднять левую руку и правую ногу, зафиксировать;4- и.п. | 15\*2 |  |
| 6 | **Упражнения для мышц спины:**И.п. лежа на животе, руки вверх1-поднять правую руку и левую ногу, зафиксировать;2- И.П.3- поднять левую руку и правую ногу, зафиксировать;4- и.п. | 15\*2 |  |
| 7 | **«Лодочка»**И.П. – Лежа на животе, ноги вытянуть носки оттянуты, руки выпрямлены вверх, соединены пальцами.1-4 Поднять руки и ноги вверх, зафиксироваться;5-8 И.П. |  |  |
| 8 | Упражнений "Кошечка" (и.п. на четвереньках, последовательно прогибаем и выгибаем спину) | произвольно | максимум |
| 9 | Упражнение «Амеба» |  | Лежим на спине, тянем руки и ноги в разные стороны одновременно |
| 10 | Стрейчинг: растягиваем руки, туловище, ноги | 5 мин 6-8 упражнений | Фиксируем положение 20-30 с |