|  |
| --- |
| **28 апреля Занятие № 82**Тема: ОРУ, Повторение техники верхней передачи (разделы ОФП, СФП, ТТП) |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем технику верхней передачи <https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.volley.ru%2Fdata%2Ffiles%2F8%2F1_3.mp4&post=-> |
| 2 | Бег на месте | 2 мин | Можно бегать по комнате, хорошо разогреться |
| 3 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | Сделайте акцент на руки (махи, растягивание) и не менее 2-3 упражнений для кистей  |
| 4 | Имитация передачи сверху с приставным шагом: и.п. поза волейболиста, выполняем 2 приставных шага вправо, остановка - имитация передачи; потом то же влево | 10 вправо и 10 влево | Следите за качеством выполнения, можно перед зеркалом делать |
| 5 | Имитация передачи сверху с приставным шагом: и.п. поза волейболиста, выполняем 2 приставных шага вперед, остановка - имитация передачи; потом то же назад | 10 вправо и 10 влево | Следите за качеством выполнения, можно перед зеркалом делать |
| 6 | Набивание мяча в пол, сидя на стуле: двумя руками, правой рукой, левой рукой | произвольно | Контроль касания мяча всеми пальцами |
| 7 | Произвольные набивания сверху : сидя, лежа, с подъемом( высота передачи 20-30 см); в стену (дверь) с опусканием на колени и подъемом, одной рукой подряд и попеременно | как можно больше |  |
| 8 |  Упражнение "Виртуоз" высота передачи 30-40 см (с передачей сверху последовательно принять положение стоя- сидя- лежа- сидя- стоя) | на технику и ловкость | не потерять мяч |
| 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 | Планка на пальцах | 2\*20 с |  |
| 12 | Заминка (хорошо растянуть руки) | 5 мин |  |
| **29 апреля Занятие № 82**Тема: ОРУ. Повторение техники верхней передачи (разделы ОФП, СФП, ТТП) |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем технику верхней передачи <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2696056957506177911&text=верхняя%20передача%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1587880553974388-870952085182625388600289-production-app-host-man-web-yp-59&redircnt=1587881954.1> |
| 2 | «Джампинг Джекс» | 2\*20 раз |  |
| 3 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | свой с применением известных тебе упражнений (сверху вниз) |
| 4 | Отталкивание пальцами кистей рук от стены ( и.п. стойка лицом к стене на расстоянии 80 см, упор пальцами в стену на уровне груди) |  2\* 15-20 раз |  Упражнение направлено на укрепление суставов пальцевПосле отталкивания руки вниз, затем снова в упор |
| 5 | Отжимание на пальцах  | 2\*10 |  |
| 6 | отжимание с хлопком руками | 2\*8 |  |
| 5 | 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 |
| 6 | Набивание мячом сверху над собой ( 40-60 см), в стену в стойке, на коленях, сидя | 100/10050/50 |  |
| 7 | Жонглирование сверху: чередование передачи над собой- в стену | 2\*25 |  |
| 8 | Заминка | 5 мин | Растянуть мыщцы рук, кистей, выполнить массаж пальцев |
|  |