

# Волейбол СПО-2 25.03.2020 Сорокин Г.Ю

## Занятие №2

### Общеразвивающие упражнения на месте

#### (ОРУ на месте)

**И.п.** – исходное положение

**О.с.**- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки	4 - 8 раз	Смотреть вперед.

	грудью	прямыми руками в стороны		Рывок резче.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
	И.п. – широкая стойка, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.

		4- и.п.		
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь  5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны  2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания  5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания  5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки  2 - и.п.  3 – мах левой вперед, коснуться правой руки  4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
	И.п. – основная стойка, руки	1-полуприсед, руки вперед	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носок.

	на пояс.	2-и.п.		
	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

## Растяжка

«Бабочка летает» – упражнение для выворотности и растяжки тазобедренных суставов. Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 5-6 раз.



«Бабочка сидит на листочке» – в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.



«Бабочка спит» – не меняя положения ног, вытянуть руки вперед и прижать корпус к полу. Можно помочь ребенку, слегка прижимая колени к полу. Если спинка колесом, попробуйте мягко надавить на неё для выравнивания.



«Лягушка». Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше. Зафиксировать позу на 10-20 секунд.



«Качели». Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться (5-10 сек).



### **ОФП.**

1. Отжимание от пола (25 раз)
  2. Поднимание туловища лежа на спине (пресс) (25 раз)
  3. Упор-присев (25 раз)
  4. Выпрыгивание вверх с хлопком (25 раз)
- Между упражнениями перерыв 1 минута.