

Занятие №1

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.
1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.
1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;
2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1—руки в стороны;
2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
3 —выпрямиться, руки в стороны;
4—вернуться в исходное положение. (6 раз)
4. И. п.— основная стойка руки на пояс.
1—2 —присесть, руки вынести вперед;
3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.
1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;
3 — руки в стороны;
4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

Комплекс прыжковых упражнений.

1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.
2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.
3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.
4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.

5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом.

Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны.

Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.

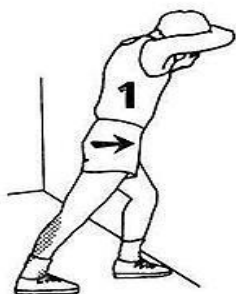
6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.

7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Прodelать ту же комбинацию без промежуточного подскока.

Упражнения на растяжку:

Волейбол (до и после)

2-3 минуты ходьбы или пробежка перед растягиванием.



10-15 секунд
для каждой ноги



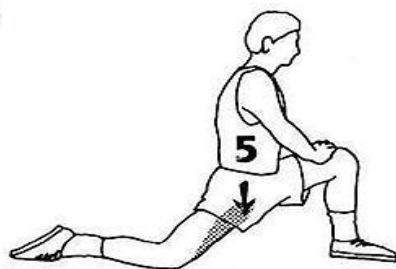
10 секунд
для каждой ноги



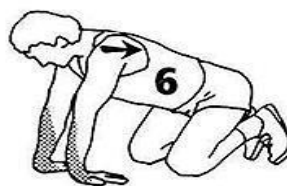
30 секунд



10-15 секунд



10-15 секунд
для каждой ноги



10-15 секунд



10 секунд
для каждой руки



10 секунд
для каждой руки

ОФП.

1. Отжимание от пола (35 раз)
2. Подъем туловища лежа на спине (35 раз)
3. Подъем рук и ног одновременно лежа на животе (Складка) (35 раз)
4. Выпады руки за головой (30 раз)
5. Упор присев + выпрыгивание вверх с хлопком (35 раз)

Выполняем 2 подхода.

Между упражнениями перерыв 1 минута.

Между подходами перерыв 3-4 минуты.