

Волейбол ТЭ-1 28.03.2020 Сорокин Г.Ю

Занятие №3

1. «Ножницы в движении»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

8. Прыжки

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или **ХОДЬБОЙ**.

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. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.

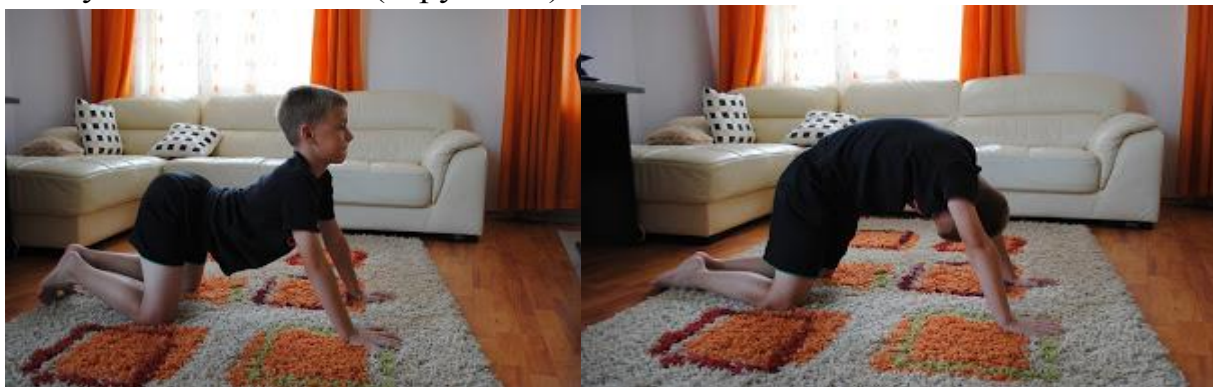
«*Мостик*» - ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.



Растяжка мышц пресса, лежа на животе – ложимся на живот, опираемся на руки, поставленные ладонями вперед, напрягаем ягодицы и медленно прогибаем спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот.



Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках – тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).



Растяжка широчайших мышц спины - встаем в положение мостика, но не выгибаем корпус, ноги согнуты в коленях под прямым углом и от колена до плеч прямая линия. Затем поворачиваем корпус, заводим руку, которая вверху через голову и тянемся ей вниз. Меняем руки.



ОФП.

1. Отжимание от пола (40 раз)
2. Подъем туловища лежа на спине (40 раз)
3. Подъем рук и ног одновременно лежа на животе (Складка) (40 раз)
4. Выпады руки за головой (30 раз)
5. Упор присев + выпрыгивание вверх с хлопком (40 раз)

Выполняем 2 подхода.

Между упражнениями перерыв 1 минута.

Между подходами перерыв 3-4 минуты.