# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Романова Н.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 08.11.21 | Волейбол группа № 1 | **Развитие координации.**  1. Широким шагом на прямых ногах, с разноимённой работой рук или из различных и.п.: руки на поясе, за спиной и т.д.  2. С подниманием прямых ног как можно выше.  3. Приставными шагами с круговыми движениями рук, согнутых в локтевых суставах, вперёд, назад, с разноимённой работой рук или с перекрёстными движениями рук в переднезаднем направлении (вариант: два приставных шага вправо, поворот кругом, затем два приставных шага влево).  4. Боком скрестными шагами, чередуя шаг правой (левой) спереди и шаг правой (левой) сзади, руки произвольно. Упражнение можно выполнять как с поворотами таза, так и без поворотов.  5. Перекатами на стопе («галоп») с круговыми движениями рук вперёд, назад или с разноимённой работой рук.  6. Подскоками с высоким подниманием бедра (как можно выше; поднимать колено к груди), руки работают как во время бега (встречное движение «колено-локоть») или «помогают» поднять колено (вариант: то же на одну ногу).  7. То же с «выпуском» голени вперёд.  8. С маховым движением прямых ног вперёд- вверх и касанием носка разноимённой рукой (вариант: с хлопком руками под коленом).  9. Спиной вперёд, нога, сгибаясь в коленном суставе, как можно дальше ставится на опору.  10. То же с отведением прямых ног назад.  11. То же с отведением прямых ног вперёд.  12. То же с отведением прямых ног в стороны.  13. С высоким подниманием бедра: боком; спиной вперёд (вариант: с различными положениями рук). Следить за ритмом выполнения.  14. С высоким подниманием бедра, расставляя стопы как можно шире (вариант: колени, удерживая вместе).  15. «Колесо». С высоким подниманием бедра и «выпуском» голени вперёд, загребающим движением поставить ногу «под себя». | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 10.11.21 | Волейбол группа № 1 | 1. И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.  2. И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.  3.И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).  4. Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.  5. И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.  6. И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., затем за 30 сек. Фиксируется количество шагов.  7. Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола. Фиксируется количество повторений за 30 сек.  8. Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.  И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Фиксируем результат. | Присылаем полученные результаты  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 12.11.21 | Волейбол группа № 1 | Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q> | Выполнить тест по ссылке, и прислать результаты  <https://yadi.sk/i/Q02ulU1GurE__w>  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 08.11.21 | Волейбол группа № 2 | **Развитие координации.**  1. Широким шагом на прямых ногах, с разноимённой работой рук или из различных и.п.: руки на поясе, за спиной и т.д.  2. С подниманием прямых ног как можно выше.  3. Приставными шагами с круговыми движениями рук, согнутых в локтевых суставах, вперёд, назад, с разноимённой работой рук или с перекрёстными движениями рук в переднезаднем направлении (вариант: два приставных шага вправо, поворот кругом, затем два приставных шага влево).  4. Боком скрестными шагами, чередуя шаг правой (левой) спереди и шаг правой (левой) сзади, руки произвольно. Упражнение можно выполнять как с поворотами таза, так и без поворотов.  5. Перекатами на стопе («галоп») с круговыми движениями рук вперёд, назад или с разноимённой работой рук.  6. Подскоками с высоким подниманием бедра (как можно выше; поднимать колено к груди), руки работают как во время бега (встречное движение «колено-локоть») или «помогают» поднять колено (вариант: то же на одну ногу).  7. То же с «выпуском» голени вперёд.  8. С маховым движением прямых ног вперёд- вверх и касанием носка разноимённой рукой (вариант: с хлопком руками под коленом).  9. Спиной вперёд, нога, сгибаясь в коленном суставе, как можно дальше ставится на опору.  10. То же с отведением прямых ног назад.  11. То же с отведением прямых ног вперёд.  12. То же с отведением прямых ног в стороны.  13. С высоким подниманием бедра: боком; спиной вперёд (вариант: с различными положениями рук). Следить за ритмом выполнения.  14. С высоким подниманием бедра, расставляя стопы как можно шире (вариант: колени, удерживая вместе).  15. «Колесо». С высоким подниманием бедра и «выпуском» голени вперёд, загребающим движением поставить ногу «под себя». | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 10.11.21 | Волейбол группа № 1 | 1. И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.  2. И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.  3.И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).  4. Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.  5. И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.  6. И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., затем за 30 сек. Фиксируется количество шагов.  7. Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола. Фиксируется количество повторений за 30 сек.  8. Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.  И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Фиксируем результат. | Присылаем полученные результаты  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 12.11.21 | Волейбол группа № 1 | Изучаем правила игры в волейбол. <https://yadi.sk/i/yvAJ3zb6cENW9Q> | Выполнить тест по ссылке, и прислать результаты  <https://yadi.sk/i/Q02ulU1GurE__w>  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |