**Тренер-преподаватель: Сапрыкин И.В.**

**Группа**: СОГ №15

**Дата проведения: 8-10-12.11.2021**

**Тема занятия**: ОФП

**Форма проведения занятия**: дистанционное (на дому)

**Время: 60** минут

**Форма одежды:** шорты, футболка, кроссовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Содержание  | Использование ИКТ |
| 2.12 | 1. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом 2. ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения прыжка.*** *Разминка для разогрева мышц*. Далее:* 1. Ноги на ширине плеч. Выпрыгиваем как можно быстрее вверх насколько есть сил.
	2. Выпрыгивания с утяжелением. Нужна бутылка с водой или гантели 3-5 кг. Удерживаем снаряд на плечах. Проводим быстрое отталкивание. Нужно стараться выпрыгнуть максимально быстро. Выполнив правильный прыжок вверх с утяжелением, приземляемся максимально мягко на носочки.
	3. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Обеими ногами отталкиваемся от пола, максимально выпрыгиваем вверх, одновременно подтягивая колени к груди.
	4. *Прыжки с отягощением*. Нужны гантели или бутылка с водой по 3-5кг, тумба высотой 45-60 см (при минимальной нагрузке и высоте снаряда их постепенно увеличивают). Взяв в руки гантели, выполняем запрыгивание на тумбу одновременно обеими ногами. Так отрабатывают и высокий прыжок в волейболе, и технику приземления.
	5. Запрыгивание на тумбу от 45 см.

 3. Подскоки на носочках на месте. Выполняем 2-4 подскока, а затем максимальный прыжок вверх. Повторить 8 раз. 4. Кроссфит. Нужен мяч. Выполняем его выталкивание в опору с подпрыгиванием. Этим упражнением можно увеличить прыжок в волейболе и развить скоростные и силовые навыки. 5. Броски мяча. Нужен большой мяч весом 8-12 кг. Выполняем броски снаряда в пол, поднимая его над головой. Спину не прогибаем, подпрыгиваем. 6. Завершающие прыжки. Делаем максимальные выпрыгивания на одной ноге, потом на обеих. Чередуем, меняя ноги.3-5подходов по 6-8 упражнений  | <https://referati-besplatno.ru/priemy-samokontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami/><https://www.youtube.com/watch?v=9xZ9f2p9J9A&t=10s><https://www.youtube.com/watch?v=rBc8CNFbQqI&t=3s> <https://www.youtube.com/watch?v=2Fyo07GuxK0&t=2s><https://www.youtube.com/watch?v=v-IQQyuuz98&t=21s> |
| 4.12 | 1. Правила в избранном виде спорта*Теория:* Костюм участника и разрешенная реклама. Представители, тренеры и капитаны команд. 2. Упражнения для развития ловкости1. И.п. – стоя в шаге лицом друг к другу на расстоянии5-8 метров между ними. Один из них с мячом. Быстрая передача в парах одной рукой от плеча с полётом мяча на уровне головы. То же, но приём и передача в шаге на расстоянии 10 метров. То же, но приём передача в прыжке в пределах двух шагов на расстоянии 15-20 метров. 2. И.п. - низкий присед лицом к друг к другу. Передача мяча в парах любым способом на расстоянии 2-З метров. То же, но из положения, стоя на коленях. То же, но из положения на животе. 3. И.п. – низкий присед лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров. Передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя. То же, но из положения сидя ноги врозь. То же, но из положения лёжа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приёма и передачи. 4. И.п. – сидя друг к другу спиной на расстоянии 0,5 метров, один из них держит мяч. Передача мяча с права налево и наоборот. То же, но сочетая передачи вверху мяча, с правой и левой стороны. То же, но сочетание вращения мяча вокруг себя его верхом с правой и левой Стороны. 5. И.п. – стоя на коленях  друг к  другу лицом на расстояние 1-1,5 метров, поочерёдно один из них держит баскетбольный мяч. Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнёру, чередуя вращение в правую и левую стороны.3 Техника передвижений | <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html> <https://www.youtube.com/watch?v=9xZ9f2p9J9A&t=10>s<https://www.youtube.com/watch?v=rBc8CNFbQqI&t=3s><https://www.youtube.com/watch?v=2Fyo07GuxK0&t=2s><https://www.youtube.com/watch?v=v-IQQyuuz98&t=21>s |
| 7.12 | 1. Режим питания*Теория:* Примерное меню и режим дня. Здоровое питание по часам. *Форма контроля:* он-лайн опрос**2. Упражнения для развития игровой ловкости.**  *Упражнения для развития ловкости*1.И.п. – упор присев. Прыжок – падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх – назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться на 1800 для выполнения упражнения в противоположную сторону. То же, но из основной стойки падения шагом вперед наружи. То же, но из основной стойки падения вперед на руки. 2. И.п. – полуприсед, руки сзади. Из полуприседа падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверху. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 1800 для выполнения упражнения в другую сторону. Тоже, но из основной стойки в упор лежа, вместе с хлопком отвести правую (левую) ногу вверх назад.То же, но в падении спиной назад совершить поворот на 180 , хлопок руками и прийти в упор лежа.  3. И.п. - стоя на расстоянии 3-5 метров, первый – ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй – в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому.Передача на месте одной рукой снизу, ловля двумя. То же, но в шаге на расстоянии 2-3 метров То же, но с разбега 2-З шагов на расстоянии 2-3 метров5. И.п. – ноги боком к мишени на расстояния 2-3 метров с малым мячом в руке, отведенной назад - вниз.Броски с места одной рукой толчком сбоку в мишень и ловля двумя. | [http://sportwiki.to/Питание\_юных\_спортсменов](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2)[*https://www.youtube.com/watch?v=LRajmitlsGM*](https://www.youtube.com/watch?v=LRajmitlsGM)<https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8><https://www.youtube.com/watch?v=aU9jg0cAYl4&t=31s><https://www.youtube.com/watch?v=aXnuq3kAgak><https://www.youtube.com/watch?v=8iAKhQw7KdI><https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I> |
| 8.12 | **2. Упражнения для развития игровой ловкости.**   1. И.п. – ноги врозь мяч справа. Из положения, согнувшись ноги врозь, передача мяча восьмерной между ног. То же, но передача мяча вокруг себя, затем восьмерной между ног. То же, но перенос мяча на ладони снизу вверх с вращением по спирали, затем восьмерной между ног. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу в раках. Броски и ловля мяча двумя руками над брошенного вверх, стоя на месте. То же, но с поворотом на 1800. То же, но с поворотов на 3600. 19. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны. То же, но с передвижением вперёд и назад. То же, но вращать мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад. 3. И.п. – основная стойка, мяч в руках. Ведение с проносом мяча в два шага,  с последующим продолжением ведения (плавно переходим в замедленный бег). То же, но с имитацией броска во время прыжковых шагов. То же, но с вращением мяча вокруг себя и с имитацией броска во время прыжковых шагов. 4. И.п. – ноги на ширине плеч мяч весом к на согнутой руке сбоку. Перебрасывание мяча с руки на руку перед собой. То же, но перебрасывание одной рукой снизу другой верхом из руки в руку, чередуя направления. То же, но перебрасывание одной рукой через плечо из руки в руку чередуя руки. Броски и ловля отскочившего мяча с перепадом на спину. То же, но с низкого приседа с отведением одной ноги во время перепада на бок и спину. То же, но из полу приседа с приседанием вперёд и отведением одной ноги во время перепада на бок и спину. | <https://www.youtube.com/watch?v=aXnuq3kAgak><https://www.youtube.com/watch?v=8iAKhQw7KdI><https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I> |