

Для ~~брюш~~ брюшк болевых методов

1. упр для развития пропускать

а) на двух ногах - многократные прожки вверх на месте (без движения вперед)

1 серия - 50 раз

то же с круговым вращением рук

1 серия - 50 раз

б) на правой ноге - 50 раз - 1 серия

то же с вращением рук - 50 раз - 1 серия

в) на левой ноге - 50 раз - 1 серия

то же с вращением рук - 50 раз - 1 серия

Между сериями интервал 2-3 минуты

2. Приседание и резкое захлестывание ног со взмахом руками вверх

3 серии по 20 раз

г) то же с прыжком вверх

3 серии по 20 раз

Упр. на различные челноки руками

1. Отталкивание кистями от пола

2 серии - по 15 раз

2. Крутильные наклоны туловища  
вперед - назад - в стороны

2 серии - по 15 раз

3. Лежа на животе, встать руками  
за голову - прогнуться

4 серии по 30 (секунд)

Теория 2. 25 - 40'

1. Когда и кем была придумана  
волейбол

2. Основные правила волейбола  
(кратко)



привет!!!

№ 02.04.2020 НП-1

## Самостоятельная разминка серии

1. из положения седа на полу  
ноги прямые - верхняя передняя  
мяча (мзг возвращается на по-  
над собой).
2. из положе лежа на спине  
верхняя передняя
3. стоя на коленях нежилья переуды  
на собой (не васоко)
4. приседания - мзг на прямых рудка.  
(приседание)

2 серии - по 30 раз

1. приседание
2. выпрямление из приседа вверх  
прямой сп.

2 подхода по 20 раз

3. сгибание разгибание рук в  
упоре лежа
4. резкое отталкивание от стены  
кистями

2 подхода по 20 раз

5. Мостик с 30 волнообразной  
растяжкой - самостоятельно



ура!

- Идти на месте баско перешагивать на  
к груди - 2 подхода по 50 шагов.
- Наклона вперед с касанием ладонями  
пола - 10 раз (интервал 2 см)
- Подъем на носок стопы и возврат в  
исходное положение - 20 раз
- Присед с мячом. Вверх с махом ру  
- 20 раз
- То же с поворотами
- на  $90^\circ$  - 10 раз
  - на  $180^\circ$  - 10 раз
  - на  $360^\circ$  - 10 раз
- 6 Широкий шаг вперед на пятку, при этом  
ногу на пятку и вытолкнуть вперед  
вверх (в момент первого шага руки  
отведет назад) - 30 раз (интервал 2 с)
- 2 серия из 3 упражнений
- Приседания - 30 раз
  - Собирание и разгибание рук в  
упоре лежа - 30 раз
  - Мостик с вышагиванием 30  
шагов

## Теория 20'

Нарисовать внимательно  
происхождение и зона на рисунке.



N5 31.03.2020 КП-1

### Самостоятельная разминка

1. протяжка с места вверх с махом рук  
1 подход - 20 раз
2. то же, но в длину - 20 раз x 1 подход
3. а) Шаг вперед (широкий) представить ногу  
(обе на пятку) и выполнить протяжку  
вверх (перекат стопы с пятки на  
посок, отвод рук назад при первом  
шаге) 1 подход x 10р
- б) то же, но выполнить быстро  
1 x 10р
- в) то же, но в сторону:  
- вправо - 1 x 10  
- влево - 1 x 10

### 4. а) Сгибание разгибание рук в упоре лежа

- а) из упора лежа - в присед - выпрями  
вверх - в исход. положение  
3 подхода по 10 раз  
чередовать а и б))

Теория - 20' мин.

Периодить основные элементы  
волейбола



30.03.2020 №5

ИП-1

Самостоятельная разминка

- I серия
1. Присяды на двух ногах - 1 подход x 10 раз (максим. высоко)
  2. присяды на двух ногах с вращением прямых рук от тела - вперед 1 подход x 10 раз
  3. то же с вращением назад 1 подход x 10 раз

Выполнить 3 серии - между сериями интервал 2' мин.

- II
- 1) шаг вперед наклон туловища вперед - коснуться ладонями пола - возврат в исход. положение - 1 подход x 30 раз
  - 2) шаг назад коснуться пятки 1 подход x 30 раз

III Физ. с теннис. ракетками

- 1) шаг на коленях -
  - a) правая - 100р → без потери 30
  - b) левая - 100р → без потери 30
  - в) перекладывание - 100р → без потери 30
- 2) Стоя в шаге на месте высоко поднимать бедро - колени
  - a) правая рука - 50р
  - b) левая рука - 50р
  - в) перекладывание - 50р
- 3) Жонглируя т/м.пол с тен/ракеткой из положения стоя перейти в положение сидя ноги врозь - 30 раз

IV Сгибание - разгибание рук в упоре лежа 2 подхода x 10 раз

Команда:

29.03.2020

НП-1

просмотр фильма (документальный)  
с родителями!

"Чемпионы. Быстрее, выше,  
сильнее" -

- проанализировать
- сделать записи

Тема для обсуждения



1. Шагать на месте высоко и низко колени к груди - 2 подхода по 50 шагов.
2. Наклон вперед с касанием ладонями пола - 20 раз (интервал 2 сек.)
3. Подъем на носок стоп и возврат в исходное положение - 20 раз.
4. Протягивание рук вверх с махом рук - 20 раз.
5. То же с поворотом:
  - а) на  $90^\circ$  - 10 раз
  - б) на  $180^\circ$  - 10 раз
  - в) на  $360^\circ$  - 10 раз
6. Широкий шаг вперед на пятку, выставить ногу на пятку и выполнить приседание вверх (в момент первого шага руки отводятся назад) - 30 раз (интервал 2 сек.)  
= серия из 3 упражнений.
  1. Приседания - 30 раз
  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 раз.
  3. Мостик с волнообразными движениями 30 раз

Теория 20'

Нарисовать волшебную прозаду и зона на прозадке.





№ 2 27.03.2020 КИТ-1

Набивание тонким мига тонким ракеткой  
для настольного тенниса) на собой.

- а) правой рукой - 100 раз.  
ударять без когтя - 30 раз
- б) левой рукой - тоже задание
- в) переключение тоже задание  
(переместить ракетку с правой руки в  
левую и обратно)

Серия из 2 удар

- а) прыжки на 2 кола вверх - 100 раз  
интервал - 10 сек
  - б) прыжки толчком 2 ног из приседа  
вверх, прокатываясь в талии 10 сек.  
(считать кол-во)
- Выполнить 3 серии - между сериями  
интервал 1-2 мин.

Прыжки толчком

- а) круговое движ. прыжками руками  
с толчком амплитудой и бак. скоростью  
2 серии по 30 раз
- б) мостик - 4 раз по 10 сек.
- в) из седа на пятках, держась руками  
за стопы, промываясь

