

Ф.И.О учащегося _____

Дата тренировки	Содержание тренировки	Отметка выполнения тренировки
21.04.2020	Разминка: ОРУ ОФП: Упражнения с теннисным мячом	
24.04.2020	Разминка: ОРУ ОФП: Прыжковые упражнения	

Упражнения с теннисным мячом.(теннисный мяч можно заменить на самодельный из бумаги и скотча)

Теннисный мяч обладает малыми размерами, его можно легко держать в одной руке и передавать в другую. Круглая форма позволяет свободно перекатывать его по ровной горизонтальной поверхности, а упругость – использовать в качестве эспандера, бросать в пол и в стену зала и ловить после отскока.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Выполнение упражнений с теннисными мячами гораздо безопаснее, чем с баскетбольными или волейбольными. Однако и это требует строгого соблюдения правил техники безопасности. Внимание каждого ученика должно быть сосредоточено только на своем мяче. Недопустимо отвлекаться на посторонние помехи. Если мяч упал на пол и откатился в сторону, необходимо поднять его, занять исходное положение и только после этого продолжить выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

(На каждое упражнение выделяй 1 минуту и делай столько повторов, сколько нравится.)

Упражнение для мышц шейного отдела

Поместить мяч между подбородком и грудью и придерживать его рукой, усилием мышц шеи сжимать подбородком. При этом могут возникнуть небольшие безопасные болевые ощущения, о чем нужно заранее предупредить учащихся.

Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса

1. И.п. – стойка ноги врозь, в руке мяч. Поднять прямые руки через стороны вверх и переложить его в другую руку над головой. Затем опустить руки через стороны вниз.
2. И.п. – то же. Поднять прямые руки через стороны вверх и переложить мяч из одной руки в другую над головой. Затем опустить руки через стороны за спину и переложить из одной руки в другую обратно.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, в руке мяч. Поставить руки вперед, переложить мяч в другую руку и вернуться в исходное положение.
4. И.п. – то же. Согнуть руки в локтях, принять положение руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы в «замок», мяч зажат между ладонями. Выполнить несколько энергичных сжатий мяча, затем, удерживая мяч, опустить руки вниз и на 2–3 сек. расслабить мышцы.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, подушечки всех пальцев, кроме больших, упираются в мяч, зажатый между ладонями. Сжать его несколько раз, затем, удерживая мяч, опустить руки вниз и на 2–3 сек. расслабить мышцы.
7. И.п. – стойка ноги врозь, в руке мяч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. В момент встречи ладоней перекладывать мяч из одной руки в другую.

Упражнения для мышц туловища

1. И.п. – стойка ноги врозь, в руке мяч. Поднять руки вверх, наклонить туловище назад. Затем выполнить наклон, положить мяч на пол перед собой. Снова поднять руки вверх, наклонить туловище назад, потом вперед и поднять мяч с пола другой рукой.
2. И.п. – то же. Наклонить туловище вперед; передавать мяч из руки в руку и между ногами по «восьмерке» на высоте ниже колен. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнения для мышц ног

1. И.п. – о.с., теннисный мяч зажат между бедрами чуть выше колен. Выполнять приседания, стараясь не выронить его.
2. То же, но мяч зажат между голенями.
3. И.п. – то же, но мяч зажат между ступнями. Выполнять перекаты с пяток на носки и обратно, каждый раз отрывая мяч от пола.
4. И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, мяч зажат между задними поверхностями голени и бедра. Выполнять подскоки на одной ноге, стараясь не уронить мяч. То же на другой ноге.
5. И.п. – то же. Выполнить прыжок вверх, подбросить мяч резким движением ног, затем поймать его, не давая коснуться пола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

(На каждое упражнение выделяй 3 минуты и делай столько повторов, сколько нравится. Снять короткие видеоролики с этими упражнениями)

Упражнения в подбрасывании

1. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, мяч в правой руке, тыльная сторона кисти обращена к полу. Подбросить мяч вверх на 1–1,5 м и поймать его правой рукой. То же левой рукой.
2. И.п. – то же. Подбросить мяч вверх на 1–1,5 м и поймать его в «корзинку» из соединенных ладоней. То же левой рукой.
3. То же, но во время полета мяча выполнить 1–3 хлопка и более. Для усложнения упражнения можно предложить учащимся выполнять все хлопки или часть их за спиной. То же левой рукой.
4. То же с хлопком под коленом согнутой и поднятой в момент полета мяча ноги. Выполнять поочередно с левой и правой ноги.
5. И.п. – то же. Подбросить мяч вверх на 1–1,5 м и поймать его хватом сверху; тыльная сторона ладони в момент ловли мяча обращена вверх. То же левой рукой.
6. То же, предварительно ударив мячом в пол; поймать его в момент взлета. То же левой рукой. То же, но после удара мячом в пол правой рукой поймать его левой, и наоборот.
7. То же, но удар выполнять с силой. Мяч после отскока должен взлететь выше головы; следует ловить его на уровне груди и пояса, когда он опускается.

Упражнения у стены

1. И.п. – то же. Учащиеся располагаются лицом к стене на расстоянии 1–2 м от нее. Руки слегка согнуты в локтях, мяч в правой руке, тыльная сторона кисти обращена вниз-назад. Движением от бедра выполнить бросок мяча в стену. После отскока мяча поймать его в «корзинку» из соединенных ладоней. То же левой рукой.
2. То же, но в момент полета мяча выполнить 1–3 хлопка и более. Для усложнения упражнения можно предложить учащимся выполнять все хлопки либо часть их за спиной. То же левой рукой. Чтобы успеть выполнить больше хлопков, можно увеличить расстояние до стены.
3. И.п. – то же. Выполнить бросок в стену движением от бедра. После отскока поймать мяч правой рукой хватом снизу, тыльная сторона кисти обращена вниз-назад. То же левой рукой и попеременно правой и левой руками.
4. То же, но мяч ловить хватом сверху, т.е. тыльная сторона ладони в момент ловли обращена назад и вверх.
5. И.п. – то же. Движением от уха бросить мяч в пол под углом таким образом, чтобы он отскочил в стену, затем поймать его двумя руками. То же левой рукой.
6. То же, но мяч ловить одной рукой хватом снизу, затем сверху.
7. И.п. – стойка на одной ноге, другая приподнята над полом и подошвой слегка касается лежащего на полу теннисного мяча. Катать его ногой по полу вправо – влево и вперед – назад.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ ПРЕДСТАВЛЕНА НА ВИДЕО!

Прыжковая тренировка.

Дозировки для каждого упражнения:

15 прыжков в серии (2—3 серии);

отдых между сериями — 1 мин;

1. Передвижения вперед прыжками на носках;
2. Передвижение прыжками с одной ноги на другую; (15 прыжков для каждой ноги).
3. Прыжки толчком двумя ногами вперед; (в момент прыжка руки из за спины круговым движением поднимаются над головой)
4. Прыжки вверх из положения полуприседа; (в момент прыжка руки из за спины круговым движением поднимаются над головой)
5. Подъем и сход с возвышения (используем диван)
6. Продвижение прыжками в приседе (прыжки вперед, назад, вправо, влево);
7. Прыжки на одной ноге, держа ногу за спиной руками (прыжки в разных направлениях).
8. Пружинистая ходьба 2 мин
9. Продвижение прыжками в приседе (прыжки вперед, назад, вправо, влево, заканчиваем упражнение имитацией нападающего удара); ЭТО УПРОЖНЕНИЕ СНЯТЬ НА ТЕЛЕФОН И ПРИСЛАТЬ МНЕ!!!