**Конспект по общефизической подготовке (ОФП)**

**отделения хоккея на траве БУ -1 (тренер Макаров С.В.)**

**МБУ ДО ДЮСШ « Олимпиец» МО г. Новороссийск**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц ног и таза |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Упражнения без предметов  1. Поднимание на носки и пружинящие покачивания на носках.  2. Из о.с. опускание на колени и возвращение в и.п. без помощи рук 15 раз Х 2  3. Прыжки на месте и в движении на двух и на одной ноге , в полуприседе, в приседе 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 60 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц груди и брюшного пресса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях в них гантели массой 1 кг. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову – вдох, возвращение в и.п. – выдох.15 – 20 раз.  6. Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали 15 – 20 раз.  7. Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног. 15 разХ3  8. Стоя, одна рука на поясе, в другой – отягощение. Наклоны туловища в стороны. Руки с отягощением 20 раз в каждую сторону Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Пенальти» |  | https://youtu.be/KUDBIRcV3AA |
| 2 | Обсуждение | 10 мин | Skyteach.ru |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр лучших моментов игры Индия – Австралия . Кубок Азии 2017 |  | https://youtu.be/2mPZa3dlupo |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м( пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр лучших моментов игры Индия – Россия. Отборочный турнир к Олимпийским играм 2020 |  | https://youtu.be/YPF7rCntr5g |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м( пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц груди и брюшного пресса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях в них гантели массой 1 кг. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову – вдох, возвращение в и.п. – выдох.15 – 20 раз.  6. Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали 15 – 20 раз.  7. Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног. 15 разХ3  8. Стоя, одна рука на поясе, в другой – отягощение. Наклоны туловища в стороны. Руки с отягощением 20 раз в каждую сторону Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр игр Суперлиги2019. Мужчины. Метрострой ( Санкт- Петербург) – Динамо – Электросталь ( Московская область) |  | https://youtu.be/jt8k9K9K8sBPQ |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 | Skyteach.ru |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

Утверждаю

Директор МБУ ДО

ДЮСШ « Олимпиец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Конспект по общефизической подготовке (ОФП)**

**отделения хоккея на траве БУ -3 (тренер Макаров С.В.)**

**МБУ ДО ДЮСШ « Олимпиец» МО г. Новороссийск**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц ног и таза |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Упражнения без предметов  1. Поднимание на носки и пружинящие покачивания на носках.  2. Из о.с. опускание на колени и возвращение в и.п. без помощи рук 15 раз Х 2  3. Прыжки на месте и в движении на двух и на одной ноге , в полуприседе, в приседе 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 60 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц груди и брюшного пресса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях в них гантели массой 1 кг. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову – вдох, возвращение в и.п. – выдох.15 – 20 раз.  6. Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали 15 – 20 раз.  7. Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног. 15 разХ3  8. Стоя, одна рука на поясе, в другой – отягощение. Наклоны туловища в стороны. Руки с отягощением 20 раз в каждую сторону Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Пенальти» |  | https://youtu.be/KUDBIRcV3AA |
| 2 | Обсуждение | 10 мин | Skyteach.ru |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр лучших моментов игры Индия – Австралия . Кубок Азии 2017 |  | https://youtu.be/2mPZa3dlupo |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м( пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр лучших моментов игры Индия – Россия. Отборочный турнир к Олимпийским играм 2020 |  | https://youtu.be/YPF7rCntr5g |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м( пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц груди и брюшного пресса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях в них гантели массой 1 кг. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову – вдох, возвращение в и.п. – выдох.15 – 20 раз.  6. Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали 15 – 20 раз.  7. Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног. 15 разХ3  8. Стоя, одна рука на поясе, в другой – отягощение. Наклоны туловища в стороны. Руки с отягощением 20 раз в каждую сторону Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр игр Суперлиги2019. Мужчины. Метрострой ( Санкт- Петербург) – Динамо – Электросталь ( Московская область) |  | https://youtu.be/jt8k9K9K8sBPQ |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 | Skyteach.ru |

**03.06.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр игры Индия – США . Чемпионат Мира 2018. |  | https://youtu.be/MNTY\_Vn6Tj4 |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Обсуждение. Вопрос – ответ . |  | Whatsapp.com |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц туловища и шеи |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Лежа на спине ,держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо 15 разХ3  2. Поднимание ног в висе 15 раз  3. Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение, поднимаем туловище 15-20 раз.  4. Стоя в наклоне , в руках гантели , выпрямление туловища 15 – 20 раз.  5. Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней – отягощение, вторая – на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку 15 раз Х 3.  6. Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за резиновый жгут. Тяга к груди 15 раз Х 3 | 60 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Разгибание рук из-за головы 15 раз Х 3.  6. Круговые движения руками | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Укрепление мышц груди и брюшного пресса |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | 1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении 15 разХ3  Упражнения с гантелями  2. Круговые движения кистей 15 раз на каждую руку  3. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах 15-20 раз.  4. Одновременное и поочередное выжимание гантелей 15 – 20 раз.  5. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях в них гантели массой 1 кг. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову – вдох, возвращение в и.п. – выдох.15 – 20 раз.  6. Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали 15 – 20 раз.  7. Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног. 15 разХ3  8. Стоя, одна рука на поясе, в другой – отягощение. Наклоны туловища в стороны. Руки с отягощением 20 раз в каждую сторону Х 3 | 60 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Развитие скоростно – силовых качеств |  |  |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м( пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |