Проектная работа по дисциплине: «Физическая культура» на тему: «Разминка перед игрой в волейбол»

Разминка –  комплекс физических упражнений, выполняемых  до начала учебных занятий, тренировки или соревнования.

Разминка нужна  для того, чтобы подготовить организм к выполнению интенсивной работы. После правильной разминки изменяется частота и глубина дыхания, благодаря чему увеличивается вентиляция легких, работоспособность, усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшается обмен веществ, разогреваются мышцы, что очень важно перед занятием.

Разминку принято  делить на общую и специальную.

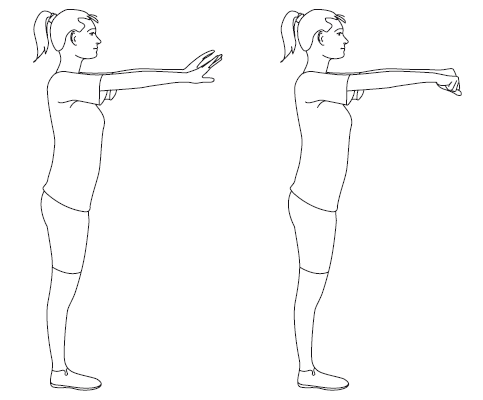
Общая разминка проводится без мяча и включает: бег по прямой, с изменением направления, упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, упражнения на гибкость.

Проводить разминку можно как на месте, так и в  движении.

Специальную разминку проводят с мячом: передачи сверху, снизу, легкие удары по мячу (работа в защите), нападающие удары и подачи.

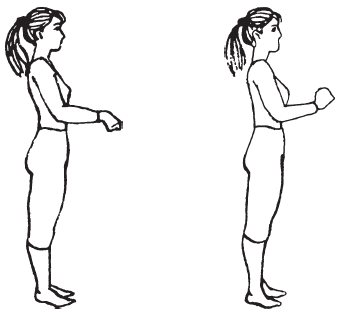
*Разминка перед игрой волейбол*

Комплекс упражнений.

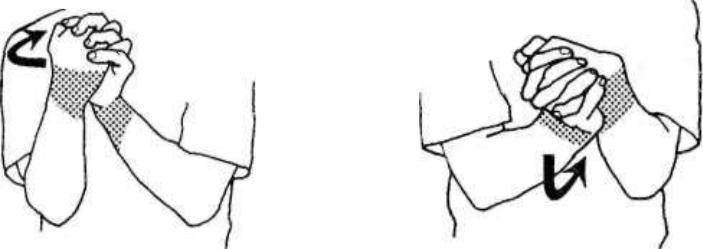


И. П. Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

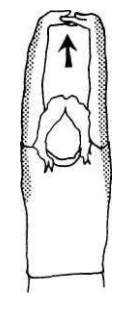
На счет 1-4 сжимание и разжимание кистей рук.

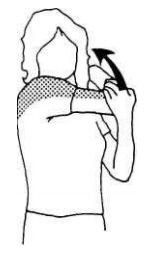


И. П. Ноги на ширине плеч, руки перед собой, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах. 1-4 – вперед, затем в обратную сторону.

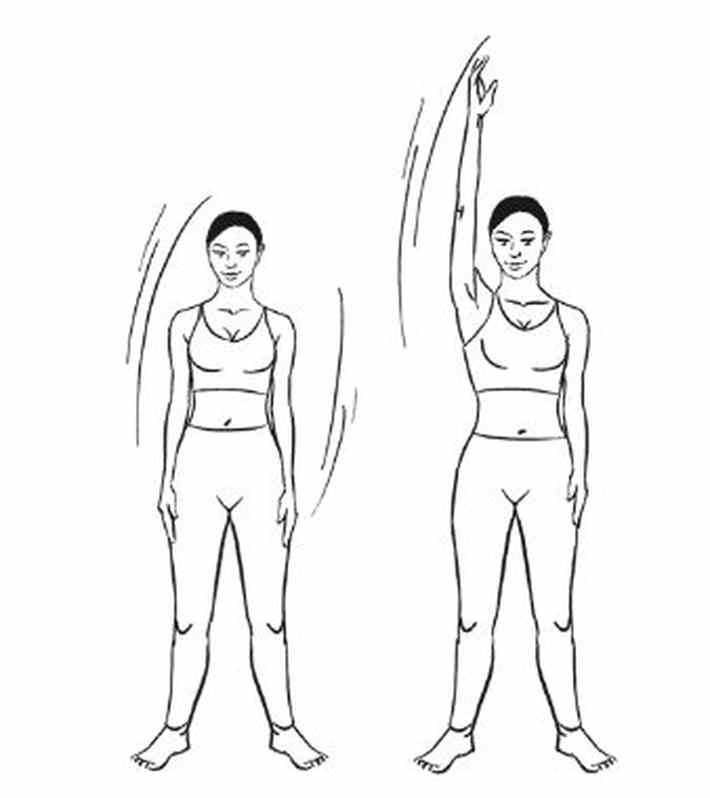


И. П. Ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок». Круговые вращения лучезапястными суставами слева  направо и наоборот.

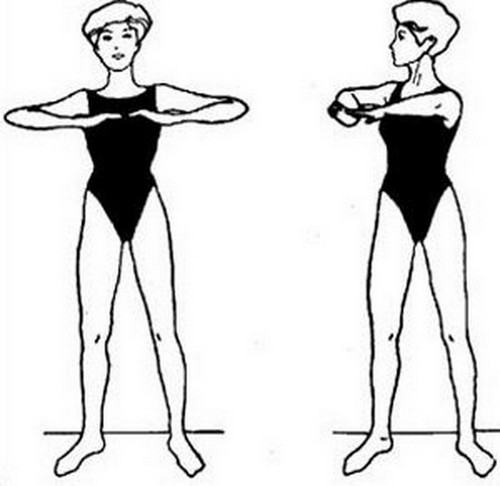
И.П. Ноги на ширине плеч, Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15секунд



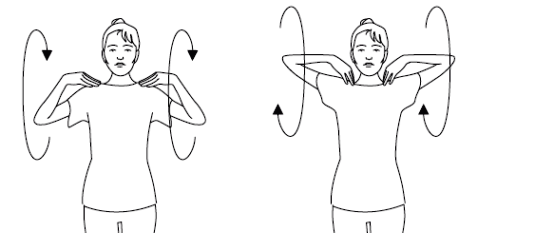
И.П. Ноги на ширине плеч, правой рукой берем левый локоть, плавно притяните локоть к противоположному плечу. Держите 10 секунд и меняем руки.



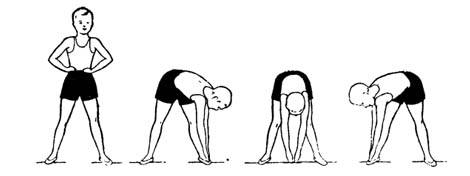
И.П. Ноги на ширине плеч, правая рука – прямая вверху, левая – внизу. На счет 1-2- рывки прямыми руками, 3-4- смена положения рук.

. 

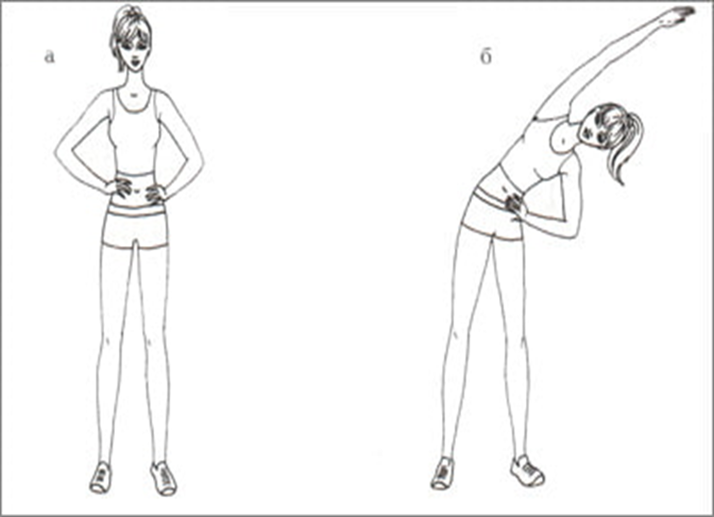
И.П. Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 рывки согнутыми руками, 3-4 прямыми.



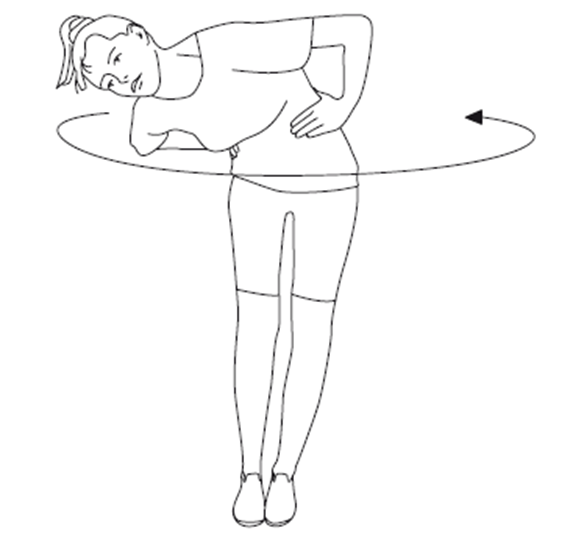
И.П. Ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 круговые вращения вперед, 3-4- в обратную сторону.



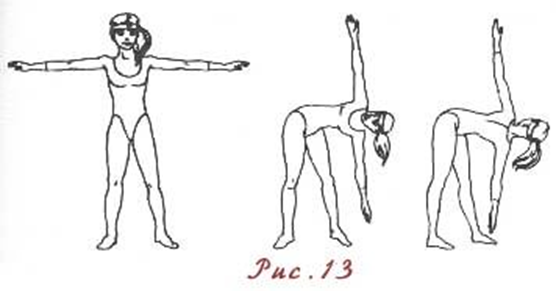
И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 руки к правой ноге, на 2 к середине, на 3 к левой ноге и на 4 встать в исходное положение.



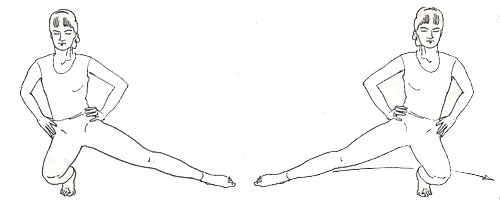
И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2-наклоны влево, правая рука вверх,3-4- выполнить в другую сторону .



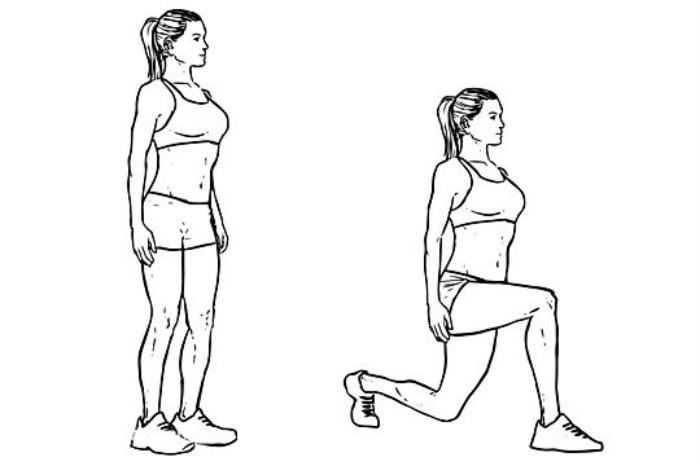
И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловища на счет 1-4-слева направо, затем в другую сторону.



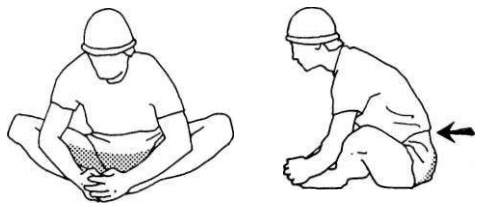
И.П. Ноги на ширине плеч, туловище вперед, руки в стороны. Повороты туловища - «мельница».



И.П. Ноги на ширине плеч, присесть на правую ногу, левая прямая - в сторону. На счет 1-2- приседания на правой ноге, 3-4 на левой.



И.П. Правая нога согнута в колене, левая - свободно опирается на пол. Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 на правой, 3-4 - на левой.



И.П. Сидя на полу, соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд.



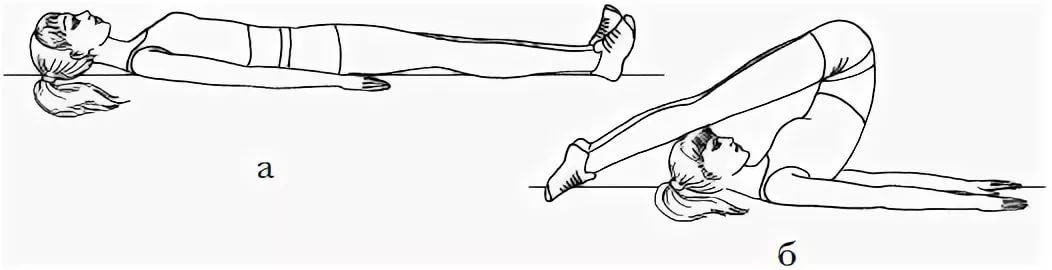
И.П. Сидя на полу, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Упритесь левой ладонью в пол за собой, поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз . Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.



И.П. Сидя на полу, расположите руки в упоре сзади. На счет 1-3 наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, 4 вернуться в И.П.



И.П. Сидя на полу, согните правую ногу в колене, левая прямая («барьерный шаг»). На счет 1-3 наклон к левой, 4 вернуться в И.П.. Тоже самое в другую сторону.



И.П. Лежа на полу, расположите руки вдоль туловища. На счет 1 поднять ноги, коснуться носками пола за головой, 2-3 опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, 4 вернуться в И.П.

Упражнения для кистей рук

Упражнения для плечевого пояса

Упражнения для туловища

Упражнения для нижних конечностей

Упражнения на гибкость