

## Индивидуальный план работы

Групп СО возраст 9-10 лет по Волейболу

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 02.05.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.**

### **Задачи:**

1. Развитие силовых способностей.
2. Повторение теоретической части.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Вращение головой.</li><li>2. Наклоны головой.</li><li>3. Вращение в плечевых суставах.</li><li>4. Рывки руками.</li><li>5. «Ножницы».</li><li>6. Наклоны вправо, влево.</li><li>7. Наклоны вперёд, назад.</li><li>8. Выпады вправо, влево.</li><li>9. Выпады вперёд, назад.</li><li>10. Приседания.</li><li>11. Прыжки на правой ноге.</li><li>12. Прыжки на левой ноге.</li><li>13. Прыжки на двух ногах.</li><li>14. Прыжки с хлопком.</li><li>15. Ходьба на месте.</li></ol>	10 мин.	<p>Чётко и правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Движение выполняется плавно, без рывков.</p> <p>Руки в локтях не сгибать. Туловище вперёд не наклонять.</p> <p>При выполнении выпадов садиться ниже, спина прямая.</p> <p>Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.</p>

Основная	<p>1. Развитие силовых способностей</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Поднимание туловища в упоре лёжа</p> <p>Выпрыгивания из глубокого приседа</p> <p>2. Повторение теоретической части.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sn4W5SiWy6M">https://www.youtube.com/watch?v=sn4W5SiWy6M</a></p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>1.</p>	<p>Руки сгибать до прямого угла в локтевом суставе. В верхней части задержаться на 3-5 сек</p> <p>Ступни не отрывать от пола. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны.</p> <p>Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся в выбранный ими вид спорта.</p>
Заключительная	<p>1. Заминка</p> <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p>	<p>5 мин.</p>	

## Индивидуальный план работы

Групп СО возраст 9-10 лет по Волейболу

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 03.05.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня теоретической подготовки, сохранение уровня физических качеств.**

### **Задачи:**

1. Развитие силовых способностей.
2. Повторение теоретического разбора основных компонентов игры.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Вращение головой.</li><li>2. Наклоны головой.</li><li>3. Вращение в плечевых суставах.</li><li>4. Рывки руками.</li><li>5. «Ножницы».</li><li>6. Наклоны вправо, влево.</li><li>7. Наклоны вперёд, назад.</li><li>8. Выпады вправо, влево.</li><li>9. Выпады вперёд, назад.</li><li>10. Приседания.</li><li>11. Прыжки на правой ноге.</li><li>12. Прыжки на левой ноге.</li><li>13. Прыжки на двух ногах.</li><li>14. Прыжки с хлопком.</li><li>15. Ходьба на месте.</li></ol>	10 мин.	<p>Чётко и правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Движение выполняется плавно, без рывков.</p> <p>Руки в локтях не сгибать. Туловище вперёд не наклонять.</p> <p>При выполнении выпадов садиться ниже, спина прямая.</p> <p>Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.</p>

Основная	<p>1. Развитие силовых способностей</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Короткие подъемы корпуса из положения лёжа.</p> <p>Классические выпады</p> <p>Приседания</p> <p>2. Повторение теоретического разбора основных компонентов игры.</p> <p><a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4</a></p> <p><a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4</a></p> <p><a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</a></p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Руки сгибать до прямого угла в локтевом суставе. В верхней части задержаться на 3-5 сек</p> <p>Ступни не отрывать от пола. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны.</p> <p>2. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Вспомнить и закрепить правильность выполнения элементов</p>
Заключительная	<p>1. Заминка</p> <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p>	<p>5 мин.</p>	