

Индивидуальный план работы

Группа О-1 по волейболу

Возраст 9-10 лет

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 06.06.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие силовых способностей.

2. Теоретическая часть.

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"> 1. Вращение головой. 2. Наклоны головой. 3. Вращение в плечевых суставах. 4. Рывки руками. 5. «Ножницы». 6. Наклоны вправо, влево. 7. Наклоны вперёд, назад. 8. Выпады вправо, влево. 9. Выпады вперёд, назад. 10. Приседания. 11. Прыжки на правой ноге. 12. Прыжки на левой ноге. 13. Прыжки на двух ногах. 14. Прыжки с хлопком. 15. Ходьба на месте. 	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовых способностей <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Поднимание туловища в упоре лёжа</p> <p>Приседания</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Теоретическая часть https://www.youtube.com/watch?v=sn4W5SiWy6M 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 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. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону.</p> <p>Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся в выбранный ими вид спорта.</p>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заминка <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p>	5 мин.	

Индивидуальный план работы

Группа **О-1 по волейболу**

Возраст **9-10 лет**

Тренер-преподаватель: **Ермоленко В.И.**

Дата проведения: **07.06.2020 г.**

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

Задачи: 1. Развитие силовых способностей.

2. Теоретический разбор 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"> 1. Вращение головой. 2. Наклоны головой. 3. Вращение в плечевых суставах. 4. Рывки руками. 5. «Ножницы». 6. Наклоны вправо, влево. 7. Наклоны вперед, назад. 8. Выпады вправо, влево. 9. Выпады вперед, назад. 10. Приседания. 11. Прыжки на правой ноге. 12. Прыжки на левой ноге. 13. Прыжки на двух ногах. 14. Прыжки с хлопком. 15. Ходьба на месте. 	10 мин.	<p>Чётко и правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Движение выполняется плавно, без рывков.</p> <p>Руки в локтях не сгибать. Туловище вперед 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовых способностей <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Короткие подъёмы корпуса из положения лёжа.</p> <p>Классические выпады</p> <p>Выпады вправо- влево</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Теоретический разбор основных компонентов игры. http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4 http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4 http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4 	<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. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Вспомнить и закрепить правильность выполнения элементов.</p>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заминка <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p>	5 мин.	

Индивидуальный план работы

Группа О-1 по волейболу

Возраст 9-10 лет

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 13.06.2020 г.

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

Задачи: 1. Развитие силовых способностей.

2. Теоретическая часть.

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"> 1. Вращение головой. 2. Наклоны головой. 3. Вращение в плечевых суставах. 4. Рывки руками. 5. «Ножницы». 6. Наклоны вправо, влево. 7. Наклоны вперёд, назад. 8. Выпады вправо, влево. 9. Выпады вперёд, назад. 10. Приседания. 11. Прыжки на правой ноге. 12. Прыжки на левой ноге. 13. Прыжки на двух ногах. 14. Прыжки с хлопком. 15. Ходьба на месте. 	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовых способностей <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (широким и узким хватом)</p> <p>Поднимание туловища в упоре лёжа</p> <p>Выпрыгивания из глубокого приседа</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Теоретическая часть https://www.youtube.com/watch?v=0WnqM4RqD2Q 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 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>1. 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. Просмотр Олимпийского финала в Лондоне 2012.</p>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заминка <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p>	5 мин.	

Индивидуальный план работы

Группа О-1 по волейболу

Возраст 9-10 лет

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 14.06.2020 г.

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

**Задачи: 1. Развитие силовых способностей.
2. Теоретическая часть.**

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение головой. 2. Наклоны головой. 3. Вращение в плечевых суставах. 4. Рывки руками. 5. «Ножницы». 6. Наклоны вправо, влево. 7. Наклоны вперёд, назад. 8. Выпады вправо, влево. 9. Выпады вперёд, назад. 10. Приседания. 11. Прыжки на правой ноге. 12. Прыжки на левой ноге. 13. Прыжки на двух ногах. 14. Прыжки с хлопком. 15. Ходьба на месте. 	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силовых способностей <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Поднимание туловища из положения лёжа.</p> <p>Приседания</p> <p>Выпрыгивания с глубокого приседа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Теоретическая часть. <p>https://www.youtube.com/watch?v=D76ro76hqGU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=um6ugAe4bk8</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>Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Просмотр игры одних из лучших профессиональных волейболистов сборной России. Восходящая звезда Виктор Полетаев и легенда сборной Дмитрий Мусэрский.</p>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заминка. <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p>	5 мин.	