

Индивидуальный план работы

Групп СО возраст 9-10 лет по Волейболу

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения : 18.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие силовых способностей.
2. Теоретическая часть.

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь _____

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов: 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.	Чётко и правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Движение выполняется плавно, без рывков. Руки в локтях не сгибать. Туловище вперёд не наклонять. При выполнении выпадов садиться ниже, спина прямая. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.

Основная	<p>1. Развитие силовых способностей</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>5 мин.</p> <p>Поднимание туловища в упоре лёжа</p> <p>5 мин.</p> <p>Приседания</p> <p>5 мин.</p> <p>2. Теоретическая часть</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sn4W5SiWy6M</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 : 19.04.2020 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.

Оборудование и инвентарь _____

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4

<p style="text-align: center;">Подготовительная</p>	<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. 	<p>10 мин.</p>	<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>
<p style="text-align: center;">Основная</p>	<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>Выпады вправо- влево</p> <p>2. Теоретический разбор основных компонентов игры.</p> <p>http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4</p> <p>http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4</p> <p>http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</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>1. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.</p> <p>Вспомнить и закрепить правильность выполнения элементов</p>

Заключительная	1. Заминка Упражнения на растягивание и расслабление мышц	5 мин.	
----------------	--	--------	--