

Индивидуальный план работы

Групп О-1В-1 возраст 9-10 лет по Волейболу

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 25.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие силовых способностей.
2. Изучение техники и тактики игры сильнейших команд по волейболу.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ | Дозирование нагрузки | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов: <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. | 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 | 1. Развитие силовых способностей | | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (широким и узким хватом) | 5 мин. | Руки сгибать до прямого угла в локтевом суставе. В верхней части задержаться на 3-5 сек |
| | Поднимание туловища в упоре лёжа | 5 мин. | Ступни не отрывать от пола. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны. |
| | Выпрыгивания из глубокого приседа | 5 мин. | 1. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки. |
| | 1. Заминка | 5 мин. | |
| | Упражнения на растягивание и расслабление мышц | | |
| Теоретическое занятие | 2. Изучение техники и тактики игры | 15 мин | Просмотр Олимпийского финала в Лондоне 2012. |
| | https://www.youtube.com/watch?v=0WnqM4RqD2Q | 20 мин | Обсуждение в группе ВАЦАП В 13.00 часов |

Групп О-1В-1 возраст 9-10 лет по Волейболу

Тренер-преподаватель: Ермоленко В.И.

Дата проведения: 26.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие силовых способностей.
2. Техника и тактика игры в волейбол.

Место проведения: квартира/дом.

| 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>Поднимание туловища из положения лёжа.</p> <p>Приседания</p> <p>Выпрыгивания с глубокого приседа.</p> <p>1. Заминка</p> <p>Упражнения на растягивание и расслабление мышц</p> | <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 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> |
| Заключительная | <p>2. Теоретическая часть.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=D76ro76hqGU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=um6ugAe4bk8</p> | <p>15 мин</p> | <p>Просмотр игры одних из лучших профессиональных волейболистов сборной России. Восходящая звезда Виктор Полетаев и легенда сборной Дмитрий Мусэрский.</p> <p>Обсуждение в группе ВАЦАП с 13.00</p> |