

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **22.06.2020** г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
2. воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdcf018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) техника нападающего удара 5) Упражнения для отработки паса и чувства мяча	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ 5) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **25.06.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **27.06.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
2. воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) навыки нападающего удара 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	10мин 15мин 5 мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg 3)пресс 40 раз- 3 подхода. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **28.06.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdcf018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 5) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **29.06.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) техника нападающего удара 5) Упражнения для отработки паса и чувства мяча	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ 5) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **02.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3)пресс-40 раз, 3 раза в день. 5)50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **04.07.2020** г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdcf018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) навыки нападающего удара 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	10мин 15мин 5 мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbMJ7ebQCe8alsmg 3)пресс 40 раз- 3 подхода. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **05.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **06.07.2020** г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **09.07.2020** г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) техника нападающего удара 5) Упражнения для отработки паса и чувства мяча	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ 5) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **11.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) навыки нападающего удара 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	10мин 15мин 5 мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) https://www.youtube.com/channel/UC5SSZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg 3)пресс 40 раз- 3 подхода. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **12.07.2020** г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) Комплекс упражнений 3)пресс 4) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) Смотреть приложение 1 3)приседания 50 раз- 3 подхода. 4) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Упражнения для развития силы ног.

1. Прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад
3. Запрыгивание на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
5. Прыжки с гирями, гантелями.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с
7. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **13.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YFFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **16.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 5) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **18.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) Комплекс упражнений 3)пресс 4) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) Смотреть приложение 1 3)приседания 50 раз- 3 подхода. 4) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Упражнения для развития силы ног.

1. Прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад.
3. Запрыгивание на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
5. Прыжки с гирями, гантелями.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с.
7. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

Индивидуальный план работы
Группа Б-5В-4 по волейболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: **19.07.2020 г.**

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdcf018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089? list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com /watch?v=AkqB0YFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений