**Индивидуальный план тренировочных занятий на период дистанционного обучения с 12 по 30 мая 2020 г.**

**Вид спорта - волейбол**

**Тренер – Быкова Ю. В.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **проведения** | **Тема занятия** | **Основные задачи** | **Содержание** | **Время** | **Количество часов** | **Вид контроля** |
| 1 | 12.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование координации движений волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте и в движении  Бег в легком темпе  Упражнение «бабочка» (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз (выполнять согласно видео уроку). | 10 мин.  20 мин.  3 серии по 20 раз  Количество повторений – 3 серии по 10 раз  Серия – 1 упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 2 | 14.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование скоростно-силовых качеств волейболисток.  3. Предотвращение травм за счет физической подготовки.  4. Расширение теоретических знаний обучающихся о виде спорта – волейбол. | ОРУ на месте и в движении  Беговые упражнения  Прыжок в длину с двух ног с места (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. (Выполнение упражнений согласно видео уроку).  Челночный бег (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Просмотр игры в волейбол (на выбор спортсмена) с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д. | 10 мин.  20 мин.  3 серии по 20 раз  3 серии по 20 раз  5 раз по 6 метров – 6 ускорений  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 3 | 16.05.2020 г. | Развитие силовых способностей в волейболе | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование скоростно-силовых качеств волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и комплексного воздействия на мышцы рук, туловища и ног  Беговые и прыжковые упражнения  Комплекс физических упражнений с гантелями для развития силовых способностей  Упражнения на растяжку | 15 мин.  25 мин.  40 мин.  10 мин.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 4 | 19.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование силовых качеств волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте  Непрерывный бег в легком темпе  Упражнение «бабочка» (выполнение упражнения согласно видеоуроку)  Отжимания на пальцах – 100 раз (выполнение упражнения согласно видеоуроку)  Приседания – 100 раз (выполнение упражнения согласно видеоуроку)  Планка на прямых руках, на согнутых руках (выполнение упражнения согласно видеоуроку)  Упражнения на растяжку | 15 мин.  20 мин.  10 мин.  20 мин.  10 мин.  5 мин.  10 мин.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 5 | 21.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма (развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств) | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие прыгучести волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте  Непрерывный бег в легком темпе  Прыжковые упражнения на месте  Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Челночный бег (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Упражнения для мышц спины (выполнение упражнений согласно видеоуроку). | 15 мин.  10 мин.  10-15 мин.  3 серии по 20 раз.  5 раз по 6 метров – 6 ускорений.  Количество – 3 серии по 20 раз.  Каждое упражнение по 20 раз.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 6 | 23.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие координации движений волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте  Непрерывный бег в среднем темпе  Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади (выполнение упражнений согласно видеоуроку)  Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Жонглирование теннисными мячами.  Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Упражнения для мышц спины (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе (выполнять согласно видеоуроку) | 15 мин.  15 мин.  3 серии по 20 раз.  3 серии по 10 раз.  10 мин.  3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.  Каждое упражнение по 20 раз.  3 серии по 30 раз.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 7 | 26.05.2020 г. | Общее повышение уровня физических возможностей организма | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие прыгучести волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте  ОРУ в движении  Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. (Выполнение упражнений согласно видео уроку.)  Приседания – 100 раз (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу.  Пресс (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Упражнения для мышц спины (выполнение упражнений согласно видеоуроку). | 15 мин.  10 мин.  10 мин.  15 мин.  3 серии по 20 раз.  Каждое упр-е по 20 раз  Каждое упр-е по 20 раз.  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 8 | 28.05.2020 | Общее повышение уровня физических возможностей организма | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие прыгучести волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте и в движении  Беговые и прыжковые упражнения  Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой (выполнение упражнений согласно видеоуроку)  Отжимания на пальцах (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Приседания (выполнение упражнений согласно видеоуроку).  Пресс (выполнение упражнений согласно видеоуроку). | 15 мин.  10-12 мин.  3 серии по 20 раз  3 серии по 10 раз  3 серии по 10 раз  100 раз  100 раз  Каждое упр-е по 20 раз  Итого: 90 мин. | 2 | Самоконтроль.  Фото/  видеоотчет |
| 9 | 30.05.2020 г. | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | 1. Укрепление здоровья.  2. Совершенствование  физических качеств волейболисток.  3. Воспитание трудолюбия и силы воли. | ОРУ на месте и в движении  Беговые упражнения  Тестовые упражнения по ОФП и СФП  Заминочный бег | 10-12 мин  8-10 мин.  65 мин.  5 мин.  Итого: 90 мин. | 2 | Итоговый |