**План индивидуальных занятий по волейболу**

**Шахов С.А.**

**ГНП-1**

***07.04.2020.***

Хотьба и её разновидности:

- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)

- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)

- в приседе, руки на колени (5 сек)

Медленный бег (3 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:

***I***И.п. – основная стойка
1 - выпад правой ногой вперед;

2 - и.п.
3 - выпад левой ногой вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

***II***И.п. –  упор присев.
1 - прыжком в упор лежа

2 - и.п.
3 -  прыжком в  упор присев

4 - и.п. (3-4 раза)

***III***И.п. средняя стойка руки перед собой.

1 - 2 - рывки согнутыми руками назад

3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)

***IV***И.п. упор присев правую ногу назад.

1 - упор присев левую ногу назад

2 - и.п.

3 - упор присев левую ногу назад

4 - и.п. (3-4 раза)

***V***И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.

1 - присед на правую

2 - и.п.

3 - присед на левую

4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение,   (3 - 5 раз.)

- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.

- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

***09.04.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

 - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)

- хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)

- хотьба спиной вперёд

медленный бег (3 мин)

Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)

Общеразвивающие упражнения:

***I***И.п. – средняя стойка,  руки вверх.

1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед

5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза)

***II***И.п. – средняя стойка,  руки на пояс.
1–2 – наклон влево, правая рука вверх;
3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)

***III***И.п. – широкая стойка руки на пояс.

1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону

5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза)

***IV***И.п. – широкая стойка , руки на пояс.
1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка
3 – наклон назад, руками коснуться пяток;
4 – и.п.(3-4 раза)

***V***И.п. – основная стойка
1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед

2 - и.п.
3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд

4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)

- Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз.

- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.

**План индивидуальных занятий по волейболу**

**Шахов С.А.**

**ГНП-3**

***06.02.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

-На носках, руки вверх. (10 сек.)

-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)

-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)

Бег (4 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)

Общеразвивающие упражнения:

***I***Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.

1 - наклон головы влево

2 - наклон головы вправо

3 - наклон головы вперёд

4 - наклон головы назад (4-5 раза)

***II*** И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.

1-2 отведение рук назад

3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)

***III*** И.п. средняя стойка кисти к плечам.

1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд

5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)

***IV*** И.п. средняя стойка руки на пояс.

1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд

4- и.п.  (4-5 раза)

***V*** И.п. основная стойка.

1 - присесьть руки вперёд

2 - и.п.

3 - присесьть руки вперёд

4 - и.п. (4-5 раза)

***VI***И.п. – средняя стойка,  руки вверх.

1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед

5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (4-5 раза)

 Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.

- Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.

- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.

- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.

Упражнения для развития общей силы:

- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным  хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.

- То же но от скамейки 4-10 раз.

***08.02.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

-На носках, руки вверх. (5 сек.)

-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)

-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)

Медленный бег (3 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:

***I***Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.

1 - наклон головы влево

2 - наклон головы вправо

3 - наклон головы вперёд

4 - наклон головы назад (3-4 раза)

***II*** И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.

1-2 отведение рук назад

3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)

***III*** И.п. средняя стойка кисти к плечам.

1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд

5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)

***IV*** И.п. средняя стойка руки на пояс.

1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд

4- и.п.  (3-4 раза)

***V*** И.п. основная стойка.

1 - присесьть руки вперёд

2 - и.п.

3 - присесьть руки вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

 Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.

- Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.

 - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.

***10.04.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

 - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)

- хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)

- хотьба спиной вперёд

медленный бег (3 мин)

Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)

Общеразвивающие упражнения:

***I***И.п. – средняя стойка,  руки вверх.

1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед

5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза)

***II***И.п. – средняя стойка,  руки на пояс.
1–2 – наклон влево, правая рука вверх;
3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)

***III***И.п. – широкая стойка руки на пояс.

1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону

5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза)

***IV***И.п. – широкая стойка , руки на пояс.
1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка
3 – наклон назад, руками коснуться пяток;
4 – и.п.(3-4 раза)

***V***И.п. – основная стойка
1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед

2 - и.п.
3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд

4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)

- Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз.

- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.