

## Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1, Б-6В-2

Возраст 14-15 лет

Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю

Дата проведения: 20.07.2020 г.

**Тема:** 1. Как волейболисту остаться в форме во время карантина?

2. Как укрепить пальцы волейболисту?

**1. Выполнить зарядку по ссылке 15 мин**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5208668763297340092&text=комплекс%20зарядки%20для%20волейболистов%20в%20условиях%20карантина&path=wizard&parent-reqid=1588578659661352-714504088540091573900287-production-app-host-vla-web-yp-240&redircnt=1588578904.1>

**Домашнее задание:** перечислить все упражнения и прислать на электронную почту [swetakorj@yandex.ru](mailto:swetakorj@yandex.ru))

**2. Просмотреть видео-упражнения и выполнить (составить 3 упражнения для укрепления пальцев)**

## **Индивидуальный план работы**

**Групп Б-6В-1, Б-6В-2**

**Возраст 14-15 лет**

**Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю.**

**Дата проведения: 22.07.2020 г.**

**Тема: Самостоятельное изучение и выполнение комплекса упражнений**

Каждое упражнение выполняем по 30 сек

**Упражнения для разминки мышц рук.**

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

**Прыжковые упражнения**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, прыжки на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

## **Индивидуальный план работы**

**Групп Б-6В-1, Б-6В-2**

**Возраст 14-15 лет**

**Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю**

**Дата проведения: 23.07.2020 г.**

**Тема: Продолжаем изучение и выполнение комплекса упражнений**

### **Упражнения для разминки мышц туловища.**

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

### **Упражнения для разминки мышц ног.**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец впрыска.

## Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1, Б-6В-2

Возраст 14-15 лет

Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 24.07.2020 г.

**Тема:** 1. Как волейболисту остаться в форме во время карантина?

2. Продолжить изучение нападающего удара в домашних условиях

**1. Изучите зарядку по ссылке**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14947030054809227917&text=зарядка%20с%20российским%20волейболистом%20во%20время%20карантина&path=wizard&parent-reqid=1587040986317608-1158288204583613955100300-production-app-host-sas-web-yp-162&redircnt=1587041002.1>

**2. Постарайтесь выполнить ее**

**3. Просмотреть видео с нападающим ударом**

<https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=продолжить%20обучение%20нападающему%20удару%20в%20домашних%20условиях>

**4. Выполнить по 5 раз имитацию нападающего удара**

**Домашнее задание:** пройти тест по волейболу (ответы прислать на электронную почту [swetakorj@yandex.ru](mailto:swetakorj@yandex.ru))

*Теорико – методические задания*

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- а) США б) Канаде
- в) Японии г) Германии

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

- а) круг б) треугольник
- в) трапецию г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- а) в 1956 году б) в 1957 году
- в) в 1958 году г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

- а) Игрок защиты б) Игрок нападения
- в) Капитан команды г) запасной игрок

### **Индивидуальный план работы**

**Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2**

**Возраст 14-15 лет**

**Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю.**

**Дата проведения: 25.07.2020 г.**

**Тема:** 1. Как тренироваться, не выходя из дома!

- 2. Изучить падения в волейболе
- 3. Ответить на тесты

**1. Выполнить разминку по ссылке, записать выполненные упражнения и отправить на электронную почту**

<https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0>

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2977424845620014382&from=tabbar&parent-reqid=1587042410647592-703053909385102210100245-production-app-host-vla-web-yp-343&text=что+такое+падения+в+волейболе>

3. Выполнить тесты:

**6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) Произвольно б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются....**

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

- а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
- в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**10. Волейбольная площадка имеет размеры:**

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
- в) Подача мяча г) Прием мяча

**12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- а) 8 сек б) 10 сек
- в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.**

- а) 9 б) 5
- в) 6 г) 8

**Ребята, падения в волейболе только смотрим, но ни в коем случае не выполняем!!!**

**Индивидуальный план работы**

**Групп Б-6В-1, Б-6В-2**

**Возраст 14-15 лет**

**Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю.**

**Дата проведения: 26.07.2020 г.**

**Тема: 1. Как увеличить прыжок в волейболе!**

2. Изучить падения в волейболе на грудь

3. Ответить на тесты

1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12830866575453022336&text=развивать%20прыгучесть%20волейболиста%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587043352833260-920802718345937114000300-prestable-app-host-sas-web-yp-142&redircnt=1587043773.1>

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13595095338004758081&from=tabbar&parent-reqid=1587042410647592-703053909385102210100245-production-app-host-vla-web-yp-343&text=что+такое+падения+в+волейболе>

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**

- а) Любой играющий б) Только «либеро»  
 в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
- 16. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:**  
 а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .  
 в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
- 17. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.**  
 а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
- 18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....**  
 а) трех партиях б ) четырёх партиях  
 в) в пяти партиях г) в двух партиях
- 19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе .....**  
 а) одного либеро. б) двух либеро  
 в) трёх либеро г) четырёх либеро

**Ребята, падения в волейболе только смотрим, но ни в коем случае не выполняем!!!**

### Индивидуальный план работы

Группы Б-6В-1 и Б-6В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 27.07.20 г.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранения физических качеств.

УТЗ	Содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указание
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения ; Головой; В плечевом суставе; Туловищем;	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой

	В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном; В лучезапястном		
Основная часть		40 мин	
	Разгибание рук из упора лёжа Приседание пресс	100 раз 100 раз 100 паз	Отдых между сериями до полного восстановления. Смотреть видео
Заключительная часть		20 мин	
Теоретическая часть	Теоретические занятия Просмотр волейбольной игры профессиональных команд		Просмотр 1 партии <a href="http://youtu/bezzdcnmMID48">Htt/youtu/bezzdcnmMID48</a>

### **Индивидуальный план работы**

Группы Б-6 В-1 и Б-6 В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 29.07.20 г.

Цель занятий: развивать основные физические качества.

Задачи: 1) Приём мяча сверху.

2) Развивать силу мышц рук и брюшного пояса.

Место проведение: квартира, дом

#### **Теоретические занятия.**

1. Самостоятельный просмотр.
2. Самостоятельный поиск для решения задачи.

Ссылки на материал: 1:[htt/scsw/ru](http://scsw.ru)



## Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1 и Б-6В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведение: 30.07.20 г.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки сохранения физических качеств.

Задачи: 1. Развитие силы, упражнения.

2. Доклад на тему «Новшества в волейболе».

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указания
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения ; Головой; В плечевом суставе;	10 раз в каждую	Движения плавные с максимальной амплитудой

	Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном; В лучезапястном	сторону	
Основная часть		40 мин	
	Блок 4 ----1.1 ----1.2 -----2.1 -----2.2 -----3.1 -----3.2	100 раз 100раз 100 раз 100 раз 3 серии по 20 раз	Отдых между сериями до полного восстановления. Смотреть видео
Заключительная часть		20 мин	
Теоретическая часть	Теоретические занятия Просмотр волейбольной игры профессиональных команд Доклад по теме новшества в волейболе.		Просмотр 1 партии <a href="http://youtu.be/zdcnmMID48">Htt/youtu/bezzdcnmMID48</a>  Прислать на электронную почту.

### Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1 и Б-6В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 31.07.20 г.

УТЗ	Содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указание
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения ; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном;	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой

	В лучезапястном		
Основная часть		40 мин	
	Разгибание рук из упора лёжа Приседание пресс	100 раз 100 раз 100 паз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео
Заключительная часть		20 мин	
Теоретическая часть	Теоретические занятия Просмотр волейбольной игры профессиональных команд		Просмотр 1 партии Htt/youtu/bezzdcnmMID48

### Индивидуальный план работы

Групп: Б-6 В-1 и Б-6В-2

Возраст: 14-15 лет по волейболу

Дата проведения: 01.08.20 г.

Тема занятий: Техника безопасности. Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие силы.

#### Ход занятий

Техника безопасности: посмотрите ролик, пройдя по ссылке <https://vimeo.com/249373987>. Обратите особое внимание на приземление после нападения, а также на прием мяча, летящего между игроками.

Индивидуальные действия в защите и нападении

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6484937476784781009&text=%D0%98%D0%BD%D>

Обратите особое внимание на работу игрока близко к сетке.

Нападение. Техника.

<https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE>

Комбинации нападающего удара.

[https://www.youtube.com/watch?v=T61\\_PAVWJWA](https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA)

Развитие силы.

Ознакомьтесь с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в

волейболе [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb_logo)

Прыжковые упражнения

волейболиста [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo)

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.

Все вопросы можно присылать на мою почту. Спасибо.