

Индивидуальный план работы

Группа **О-2** возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения : 21.04.2020

Тема: Изучение нападающего удара

Задачи: 1. Поддержание уровня физической подготовки.

2. Продолжить изучение нападающего удара в домашних условиях

3. Воспитание самодисциплины.

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>

3. Выполнить по 5 раз имитацию нападающего удара

Домашнее задание: пройти тест по теоретической подготовке (ответы прислать на электронную почту swetakorj@yandex.ru)

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

Группы **О-2** возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения : 23.04.2020

Тема: Самостоятельная подготовка волейболиста.

Цель занятия: формирование навыков самостоятельной подготовки

Задачи:

1. Поддержание уровня физической подготовки.
2. Изучение техники падения в волейболе
3. Воспитание самодисциплины и ответственности.

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. Ответы направляйте на электронную почту или в группу Вацап:
6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

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

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

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру

б) Мяч, коснувшийся рук игрока
г) Мяч в руках подающего игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки

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

Группы **О-2** возраст **12-14 лет**

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения : 25.04.2020

Тема: Техника увеличения прыжка в волейболе

- Задачи:
1. Поддержание уровня физической подготовки.
 2. Изучение техники падения на грудь в волейболе
 3. Воспитание самодисциплины и ответственности.

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

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

2. Развитие прыгучести волейболиста в домашних условиях. Смотрим видео по ссылке, выполняем 2 подхода. <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>

3. Изучение техники падения на грудь в волейболе. Смотрим видео по ссылке <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 атакуютс 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) четырех 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 **О-2** возраст **12-14 лет**

Тренер-преподаватель: **Корж С.А.**

Дата проведения : **28.04.2020**

Тема: Тренировка скорости ног для прыжка

Задачи:

1. Поддержание уровня физической подготовки.
2. обучение технике прыжка в волейболе
3. Воспитание самодисциплины и ответственности.

1. Выполнить упражнения!

[https://yandex.ru/video/preview/?](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1337129430051956255&text=развивать+прыгучесть+волейболиста+в+домашних+условиях&path=wizard&parent-reqid=1587043352833260-920802718345937114000300-prestable-app-host-sas-web-yp-142&redircnt=1587044036.1)

[filmId=1337129430051956255&text=развивать+прыгучесть+волейболиста+в+домашних+условиях&path=wizard&parent-reqid=1587043352833260-920802718345937114000300-prestable-app-host-sas-web-yp-142&redircnt=1587044036.1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1337129430051956255&text=развивать+прыгучесть+волейболиста+в+домашних+условиях&path=wizard&parent-reqid=1587043352833260-920802718345937114000300-prestable-app-host-sas-web-yp-142&redircnt=1587044036.1)

2.Посмотреть обучающее видео, сделать выводы

[https://yandex.ru/video/preview/?](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8731022025178507240&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1587044550510817-726676618441271042500130-production-app-host-man-web-yp-148&text=продолжить+изучение+падению+в+волейболе)

[filmId=8731022025178507240&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1587044550510817-726676618441271042500130-production-app-host-man-web-yp-148&text=продолжить+изучение+падению+в+волейболе](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8731022025178507240&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1587044550510817-726676618441271042500130-production-app-host-man-web-yp-148&text=продолжить+изучение+падению+в+волейболе)

3.выполните тесты и направьте на электронную почту swetakorj@yandex.ru

1. Переход в волейболе между игроками делают

- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

21. Либеро может:

- а) ставить блоки б) осуществлять переход
в) проводить атаки г) принимать подачу.

22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

- а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута
в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

- а) 20 очков б) 16 очков
в) 15 очков г) 25 очков

24. В волейболе в партии счет может быть

- а) 24 : 25 б) 24 : 23
в) 28 : 29 г) 30 : 32

25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

27. Международная федерация волейбола

(фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.

а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

Индивидуальный план работы

Групп СО-2 возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения : 30.04.2020

Тема: Самостоятельное обучение подаче.

1. Посмотреть мастер-класс Валерио -Вермильо

2. Как правильно подавать в волейболе (мастер-класс от Екатерины Гамовой)

3. Выполнить упражнения по физической подготовке

1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17267139045251380032&text=упражнения%20для%20укрепления%20рук%20волейболиста%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587045170870553-980658967494356702500122-production-app-host-vla-web-yp-100&redircnt=1587045257.1>

Сделать выводы!!!

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=798117959228493699&text=упражнения+для+укрепления+рук+в+волейболиста+в+домашних+условиях&path=wizard&parent-reqid=1587045170870553-980658967494356702500122-production-app-host-vla-web-yp-100&redircnt=1587045257.1>

3. Выполнить упражнения :

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, стоя на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами .

4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть).

У нас с вами все получится!!!