

Индивидуальный план работы

Группа О-2 по волейболу

Возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения: 23.06.2020 г.

Цель занятий: Закрепление технических приемов в волейболе.

Задачи: 1. Самостоятельно выполнить и выучить разминку.

2. Закрепить стойки и перемещения в волейболе.

1. Посмотреть и выполнить разминку

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4271682695779894390&text=разминка%20волейболистов%20без%20мяча&path=wizard&parent-reqid=1592837177558217-1728803098108025432500303-production-app-host-vla-web-yp-17&redircnt=1592837201.1>

2. Вспомнить стойки и перемещения в волейболе

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13476807287873562597&from=tabbar&parent-reqid=1586780099365841-660320912002922044100166-prestable-app-host-sas-web-yp-164&text=стойки+и+перемещения+в+волейболе>

3. Перечислить все выполненные упражнения и прислать на элект.почту swetakorj@yandex.ru

8. Назовите способы передач.
а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».
а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?
а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

Дополнение:

13. Какие технические приёмы выделяются в перемещении волейбольной площадки
14. Какие элементы включают технику нападения в волейболе
15. Какие приёмы используют волейболисты в защите
16. Что такое «нападающий удар» в волейболе
17. Какими способами выполняют блок в волейболе
18. Что такое «приём мяча» в волейболе
19. Что является главным при освоении передачи в волейболе
20. Какие размеры имеет площадка в волейболе
21. Где находятся зоны подачи при игре в волейболе
22. Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе
23. В каком случае команда получает очко в волейболе
24. Сколько очков нужно набрать для партии в волейболе

Индивидуальный план работы

Группа **О-2**

Возраст: 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения: 27.06.2020 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 внизу.
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.