

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-2**

Возраст: **14 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **01 июня 2020 года**

Тема занятия: **История развития волейбола.**

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу .
- ✓ Упражнения на развития координационных способностей.

2. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма.
- Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

3. Оздоровительные

- ❖ Развитие правильной осанки
- ❖ Развитие правильного дыхания.

4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тип занятия: Обучающий

Место проведения :квартира/дом

Инвентарь Мяч волейб.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть.	<p>Разминка: 1.Беговые упр.:</p> <p>1.бег на месте</p> <p>2.бег с высоко поднятым бедром;</p> <p>3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p><i>Упражнение №1</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1 – руки вверх (через стороны);</p> <p>2 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №2</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон головы вперед;</p> <p>2 – наклон головы назад;</p> <p>3 – наклон головы вправо;</p> <p>4 – наклон головы влево.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №3</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.</p> <p>1-2 – рывки руками назад;</p> <p>3-4 – смена положения рук.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №4</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2 – круговые движения локтями вперед;</p> <p>3-4 – круговые движения локтями назад.</p>	<p>30 мин.:</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>25 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Выпад больше.</p> <p>Спина прямая. Мах выше нога прямая.</p> <p>Выше прыжок</p> <p>Умение технически</p>

	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №5</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №6</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №7</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №8</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз, руки вниз; 4 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №9</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №10</i></p> <p>И. п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №11</i></p> <p>И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые выпады 4 – прыжок, смена положения ног.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №12</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – мах правой ногой вперед, хлопок; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, хлопок; 4 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №13</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок, правая рука на пояс; 2 – прыжок, левая рука на пояс; 3 – прыжок, правая рука на правое плечо; 4 – прыжок, левая рука на левое плечо; 5 – прыжок, правая рука вверх; 6 – прыжок, левая рука вверх; 7-8 – хлопки вверх;</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8</p> <p>6-8.</p> <p>6-8.</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>правильно выполнить двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированн ость. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>
--	---	--	--

	<p>1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p> <p><i>Упражнение №14</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.;</p>	15 раз	
Основная часть	<p>3 – левая нога назад на носок, руки вверх;</p> <p>Внимательно прочитайте историю развития волейбола и подготовьтесь к тестированию.</p>		<p>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища. https://youtu.be/dWtsWeWNrHU</p>
Заключительная часть	<p>Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания</p>	15 минут	<p>Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений</p>

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча .



История волейбола.

Родина волейбола США.
Изобретателем волейбола
считается Вильям Дж.
Морган.

9 февраля 1895 года в
спортивном зале он
подвесил теннисную сетку
на высоте 197 см, и его
ученики, число которых на
площадке не
ограничивалось, стали
перебрасывать через неё
баскетбольную камеру.
Морган назвал новую игру
«минтонет».



Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин – 224 см, зона подачи была строго ограничена.



Современный Российский волейбол



*На рубеже XX – XXI веков
Российский волейбол занимал одно
из ведущих мест в мире. Это
подтвердили Олимпиады в Сиднее
и Афинах, где мужские и
женские сборные заняли призовые
места. В Пекине, мужчины
заняли 3 место, а финал
мужского волейбольного турнира
стал украшением Олимпиады в
Лондоне. Сборная России,
уступающая по ходу матча 0:2
отыграла два матчбола и сумела
вырвать победу у бразильцев.*

Родина волейбола – США. Изобретателем волейбола считается **Вильям Дж. Морган**.

9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру.

Морган назвал новую игру «минтонет».



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Волейбол выделяют среди остальных игр тем, что цель игры не допустить мячу упасть на площадку. Кроме того, она является одной из немногих "искусственных" игр. Принцип игры волейбола - игра не на время, а на результат.

Волейбол является одной из самых массовых спортивных игр, которой на бытовом уровне увлекается почти миллиард человек.



В 1984 году была впервые выполнена бразильскими спортсменами подача мяча в прыжке. Благодаря такой подаче, сила удара по мячу увеличилась в разы.

Самый длительный матч по волейболу состоялся в Кингстоне, США. Его продолжительность составила 75 часов 30 минут.

Самая продолжительная партия в истории волейбола была сыграна в 2002 году в Чемпионате Италии. Конечный счёт составил 54:52 и длилась она 48 часов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли вернуть его обратно, не нарушая правил.



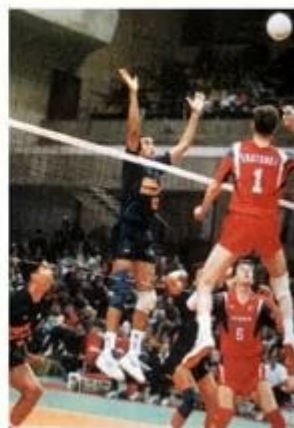
Волейбол в наши дни



С 2015 года FIVB объединяет 221 национальную федерацию волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Польши, среди женщин — сборная США.

Из истории волейбола

- ❑ Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).
- ❑ Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.
- ❑ Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.
- ❑ Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.
- ❑ Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».
- ❑ Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.



Волейбол на Олимпийских играх

В программе Олимпийских игр волейбол с 1964 года. В олимпийском турнире участвуют 12 мужских и 12 женских команд.

Состав команд определяется FIVB по результатам отборочных соревнований.

Турнир проводится в два этапа: вначале по круговой системе в двух

подгруппах, затем команды, занявшие в них первое-второе места играют в полуфиналах, победители которых в финальном матче разыгрывают олимпийское первенство.



18—20 апреля 1947 в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB. FIVB утвердила официальные международные правила.

Первым президентом FIVB был избран французский архитектор **Поль Либо**, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года.



Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха. Эти игры были хорошей школой не только для москвичей, но и для зарубежных гостей.

В Германии были изданы правила соревнований по волейболу под названием «Волейбол — народная русская игра».



Вывод



Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол-это...?

Волейбол (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



Родина волейбола – США.
Изобретателем волейбола считается **Вильям Дж. Морган**.

9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру.

Морган назвал новую игру «минтонет».



В январе 1925 года Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. По этим правилам с 1927 года регулярно проводятся первенства Москвы. Важным событием в развитии волейбола в нашей стране явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928 в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы,

Украины, Северного Кавказа, Закавказья, Дальнего Востока. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.



ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка и др. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.



ПЕРЕДАЧА

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем.



Развитие волейбола



1922 год – первые общенациональные соревнования по волейболу в США

28 июля 1923 года – состоялся первый матч в СССР

1949 год – первый чемпионат Мира

1964 год – волейбол впервые в программе Олимпийских Игр.

Первыми Олимпийскими Чемпионами среди мужчин стали волейболисты СССР.

Первыми Олимпийскими Чемпионками по волейболу стали спортсменки из Японии

АТЯКА

Атака: Обычно при позитивном приеме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передает мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задеть антенны или их мысленного продолжения вверх. Различают атакующие удары прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом направо (влево) и обманные удары («скадки»).



По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»).

С 1998 года такая система подсчета очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.



Волейбольный мяч

Мяч имеет оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65-67 см, вес 260-280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальная комбинация бело-желто-синяя расц
яча



РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного классического вида — мини-волейбол, парковый волейбол, пляжный волейбол.



Женские и мужские сборные СССР, а потом и Российской Федерации, принимали участие во всех олимпийских **волейбольных турнирах**.

В копилке мужчин:	4	золотых медали;
	3	серебряных медали;
	3	бронзовых медали;

В копилке женщин:	4	золотых медали;
	5	серебряных медали;

Достижения сборных СССР и России на чемпионатах мира:

Мужчины:	6	золотых медалей;
	3	серебряных медали;
	3	бронзовых медали;

Женщины:	7	золотых медалей;
	2	серебряных медали;
	4	бронзовых медали;

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-2**

Возраст: **14 лет по**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **03 июня 2020 года**

Тема занятия: **Тестирование на тему «История возникновения волейбола».**

Задачи:

4. Образовательные:

- ✓ Проверить знания детей в области истории волейбола .
- ✓ Упражнения на развития координационных способностей.

5. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма.
- Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

6. Оздоровительные

- ❖ Развитие правильной осанки
- ❖ Развитие правильного дыхания.

4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тип занятия: Обучающий

Место проведения: квартира/дом

Инвентарь: Мяч волейб.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть.	<p>Разминка: 1.Беговые упр.:</p> <p>1.бег на месте</p> <p>2.бег с высоко поднятым бедром;</p> <p>3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p><i>Упражнение №1</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1 – руки вверх (через стороны);</p> <p>2 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №2</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон головы вперед;</p> <p>2 – наклон головы назад;</p> <p>3 – наклон головы вправо;</p> <p>4 – наклон головы влево.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №3</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.</p> <p>1-2 – рывки руками назад;</p> <p>3-4 – смена положения рук.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №4</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2 – круговые движения локтями вперед;</p> <p>3-4 – круговые движения локтями назад.</p>	<p>30 мин.:</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>25 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Выпад больше.</p> <p>Спина прямая. Мах выше нога прямая.</p> <p>Выше прыжок</p> <p>Умение технически правильно выполнить двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>

	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №5</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.</p>	6-8 раз	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №6</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево.</p>	6-8	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №7</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.</p>	6-8.	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №8</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз, руки вниз; 4 – и. п.</p>	6-8	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №9</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения.</p>	10 раз	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №10</i></p> <p>И. п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п.</p>	10-12 раз	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №11</i></p> <p>И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые выпады 4 – прыжок, смена положения ног.</p>	6-8 раз	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №12</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – мах правой ногой вперед, хлопок; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, хлопок; 4 – и. п.</p>	10 раз	
	<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №13</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок, правая рука на пояс; 2 – прыжок, левая рука на пояс;</p>		

	<p>3 – прыжок, правая рука на правое плечо; 4 – прыжок, левая рука на левое плечо; 5 – прыжок, правая рука вверх; 6 – прыжок, левая рука вверх; 7-8 – хлопки вверх; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №14</i></p>	<p>15 раз</p> <p>40 раз</p>	
Основная часть	<p>И. п. – стойка ноги врозь. Выполнить тестирование (тесты прилагаются)</p>		<p>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища. https://youtu.be/dWtsWeWNrHU</p>
Заключительная часть	<p>Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания</p>	15 минут	<p>Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений</p>

Вид программного материала - «Волейбол»

Тестовые вопросы по темам: Сущность волейбола .История развития .Правила игры .

Задание: 1.Прочитайте вопрос .2.Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный .3.Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

1.Волейбол - это

- А) подвижная игра ;
- Б) спортивная игра ;
- В) лично – командный вид спорта .

2.Родиной волейбола является :

- А)Канада ;
- Б)Франция ;
- В)Америка.

3.Основатель волейбола :

- А)В.Морган ;
- Б)Д.Нейсмит ;
- В)Х.Нильсен.

4.Впервые волейбол был продемонстрирован в

- А)1895 г ;
- Б)1805 г ;
- В)1890 г.

5 .На площадке играет

- А)5 человек ;
Б)6 человек ;
В)7 человек .
- 6 .Продолжительность игры для квалифицированных спортсменов
А)3 партии ;
Б)из 5-ти партий ;
В)5 партий .
- 7 .Продолжительность игры для новичков
А)из 3-х партий ;
Б)2 партии ;
В)3 партии .
- 8 .Игра в парии продолжается до
А)25 очков ;
Б)15 очков ;
В)25 очков с обязательным перевесом в 2 очка .
- 9 .Размер площадки :
А)20X10 м ;
Б)18X9 м ;
В)16X8 м .
- 10.)Площадку ограничивают линии :
А)лицевая ,центральная;
Б)средняя ,трехметровая ;
В)боковая ,лицевая .
- 11 .Линии ,ограничивающие площадку
А)являются частью площадки ;
Б)не входят в размер площадки ;
В)в размер площадки входит только лицевая линия .
- 12 .Высота сетки зависит от
А)пола ,роста играющих ;
Б)возраста играющих ;
В)возраста ,пола играющих .
- 13 .Продолжительность игры в решающей партии
А)до 15 очков ;
Б)до 25 очков ;
В)до 15 очков с перевесом в 2 очка .
- 14 .Мяч вводят в игру
А)передачей ;
Б)подачей ;
В)нападающим ударом .
- 15 .Игроки совершают переход по площадке
А)по часовой стрелке ;
Б)против часовой стрелки ;
В)не переходят .
- 16 .Мяч при подаче коснулся сетки
А)не является ошибкой ;
Б)команда проигрывает очко ;
В)подача выполняется повторно .
- 17 .Подающий игрок при подаче наступил на лицевую линию
А) не является ошибкой ;
Б)подача выполняется повторно ;
В) является ошибкой .
- 18 .Игрок коснулся сетки
А)не является ошибкой ;
Б)разрешается для подающей команды ;
В)является ошибкой .
- 19.Игрок коснулся мяча дважды подряд

- А)разрешается ,если эти касания вошли в число разрешенных ;
Б)не является ошибкой ;
В)является ошибкой .
- 20.Игрокам команды разрешено выполнить при розыгрыше мяча
А)4 касания ,если одно из них было совершено на блоке ;
Б)3 касания ;
В)не более 3-х касаний .
- 21.Мяч можно играть
А)любой частью тела до пояса ;
Б)любой частью тела ;
В)только руками .
- 22.Разрешается ли принимать ,отскочивший от сетки
А)нет ;
Б)да ;
В)разрешается не более 3-х раз в игре .
- 23.Очко может выиграть команда ,которая
А)подавала при розыгрыше ;
Б)принимала при розыгрыше ;
В)выиграла мяч при розыгрыше .
- 24.Право первой подачи принадлежит команде
А)выигравшей жеребьевку ;
Б)первой подавшая заявку на участие в соревнованиях .
- 25.Время ,отводимое на подачу
А)не ограничено ;
Б)5 секунд ;
В)8 секунд .

Попробуйте ответить на вопросы а потом себя проверьте правильно ли вы сделали тесты
Ключ к вопросам :

1.б 2.в 3а 4а 5б 6б 7а 8в 9б 10в 11а 12в 13в 14.б 15.а 16.а 17.в 18.в
19.а 20 а 21.б 22.б 23.в 24.а 25 в

Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-2**

Возраст: **14 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **05 июня 2020 года**

Тема занятия: **История развития волейбола на Кубани.**

Задачи:

7. Образовательные:

- ✓ Познакомить с историей волейбола на Кубани.
- ✓ Упражнения на развития координационных способностей.

8. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма.
- Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

9. Оздоровительные

- ❖ Развитие правильной осанки
- ❖ Развитие правильного дыхания.

4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тип занятия: Обучающий

Место проведения :квартира/дом

Инвентарь Мяч волейб.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть.	<p>Разминка: 1.Беговые упр.:</p> <p>1.бег на месте</p> <p>2.бег с высоко поднятым бедром;</p> <p>3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1. И.п. – о.с., скакалку вниз.</p> <p>1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же с другой ноги.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед.</p> <p>1 – поворот рук влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх.</p> <p>1 – левая в сторону на носок, наклон влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз.</p> <p>1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед;</p> <p>2, 4 – и.п.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>5. И.п. – о.с.</p> <p>1, 3 – присед, скакалку вперед;</p> <p>2, 4 – и.п.</p>	<p>30 мин.:</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>25 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8</p> <p>6-8.</p>	<p>Амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Выпад больше.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Мах выше нога прямая.</p> <p>Выше прыжок</p> <p>Умение технически правильно выполнить двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинирован</p>

	<p>Выполнить 6–8 раз. Руки в локтях не сгибать, спина прямая.</p> <p>6. И.п. – о.с., скакалку вниз.</p> <p>1 – выпад левой вперед, скакалку вперед;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же с правой ноги.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Сзади стоящая нога прямая, руки в локтях не сгибать.</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед.</p> <p>1 – мах левой;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же правой ногой.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Ногой стараться коснуться разноименной руки, ноги в коленях</p>	<p>10</p> <p>6-8</p>	<p>ность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Просмотреть и ознакомиться с историей волейбола на Кубани.</p>		<p>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>https://yandex.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=iYL8W0M0B48</p>
Заключительная часть	<p>Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания</p>	<p>15 минут</p>	<p>Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений</p>

«Динамо» Краснодар

Основан	1946
Стадион	Дворец спорта «Олимп»
Вместимость	3500
Президент	Сергей Кучерук
Капитан	Ангелина Сперскайте
Тренер	Константин Ушаков
Сайт	dinamokrasnodar.ru (рус.)
Соревнование	Чемпионат России (суперлига)
2019/2020	7-е

«Дина́мо» (Краснодар) — российский женский волейбольный клуб.

- [1Достижения](#)
- [2История](#)
 - [2.11946—1989](#)
 - [2.21993—2009](#)
 - [2.32009—2010](#)
 - [2.42010—2011](#)
 - [2.52011—2012](#)
 - [2.62012—2013](#)
 - [2.72013—2014](#)
 - [2.82014—2015](#)
 - [2.92015—2016](#)
 - [2.102016—2017](#)
 - [2.112017—2018](#)
- [3Результаты](#)
 - [3.1Чемпионаты СССР](#)
 - [3.2Чемпионаты России](#)
- [4Воспитанницы клуба в сборных СССР и России](#)
- [5Волейбольный клуб «Динамо» Краснодар](#)
- [6Арена](#)
- [7Сезон 2019—2020](#)
 - [7.1Переходы](#)
 - [7.2Состав](#)

- [8Источники](#)
- [9Примечания](#)
- [10Ссылки](#)

Достижения

- 3-кратный обладатель Кубка России — 1994, 2014, 2015.
 - двукратный серебряный призёр Кубка России — 1995, 2010.
 - 3-кратный бронзовый призёр Кубка России — 1996, 2011, 2012, 2013.
- В чемпионатах СССР лучший результат 6-е место в 1971 году.
- 3-кратный бронзовый призёр чемпионатов России — 2010, 2011, 2016.
- Двукратный победитель Кубка Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ) — 2015, 2016;
 - Финалист Кубка ЕКВ 2011.
- Победитель Кубка вызова ЕКВ — 2013.

История

1946—1989

Дебют женской волейбольной команды «Динамо» из Краснодара в союзных первенствах состоялся в далёком 1946 году. Выступление было не очень успешным — 11-е место из 18 участников. После этого команда выступала лишь во внутрисоссийских соревнованиях. Следующее появление краснодарского «Динамо» на союзном уровне произошло только в 1955 году, после чего волейболистки с берегов Кубани не покидали группу «А» (ведущий дивизион) вплоть до 1966 года. Больших успехов команда при этом не добивалась, ограничиваясь местами в середине или конце турнирной таблицы. В 1966 году, заняв предпоследнее 11-е место в 1-й группе класса «А» динамовки лишились представительства в группе сильнейших. В 1970 команда вышла победительницей во 2-й группе и вновь вернула себе прописку среди лучших команд СССР. 1971 год был ознаменован для краснодарских волейболисток лучшим результатом за время выступлений в чемпионатах СССР — 6-е место. К сожалению, команда, регулярно поставлявшая игроков для сборной СССР и лучших клубов страны, сама так и не смогла закрепиться в элите советского волейбола. В 1973 году «Динамо» замкнуло турнирную таблицу высшей лиги чемпионата СССР и опустилось классом ниже. Но и здесь команда задержалась лишь на один сезон. Став через год худшей российской командой первой лиги, краснодарские волейболистки перестали участвовать в союзных первенствах.

В 1985 году «Динамо» (Краснодар) наконец преодолело сито отборочного турнира за право участия в 1-й лиге чемпионата СССР и в следующем сезоне вновь появилось среди участников союзного первенства. Лишь 4 сезона кубанские волейболистки играли в 1-й лиге, после чего, заняв в 1989 году предпоследнее 11-е место, опять выбыли из розыгрыша союзного чемпионата.

1993—2009

В чемпионатах России краснодарское «Динамо» дебютировало в 1993 году в высшей лиге «Б». Заняв в ней 2-е место динамовки вошли в число лучших российских команд. В следующем сезоне краснодарские волейболистки выиграли Кубок России, стали шестыми уже в высшей лиге «А», а в 1996-м после образования суперлиги вошли в её состав, заняв в первых двух её розыгрышах 7-е и 6-е места. В 1998 же году «Динамо» ждал провал в чемпионате России. Одержав всего 6 побед в 40 матчах первенства, клуб из Краснодара занял последнее место и выбыл в высшую лигу.

Пребывание во втором по значимости дивизионе для кубанских волейболисток затянулось на долгие 10 лет. Несколько раз «Динамо» было очень близко к тому, чтобы вернуть себе представительство в суперлиге, но произошло это только в 2009 году, когда команда заняла 2-е место в предварительном турнире европейской зоны высшей лиги, а затем уверенно первенствовала в финальном турнире.

2009—2010

Летом 2009 новичок суперлиги краснодарское «Динамо» отметилось одними из самых громких приобретений межсезонья. Перешли в команду игроки сборной России Юлия Меркулова, Екатерина Кабешова и Анна Макарова. Заключила контракт с клубом одна из лучших нападающих европейского волейбола, игрок сборной Азербайджана Наталья Маммадова. Также пополнила состав связующая Ирина Искулова (Иванова), перешедшая из казанского «Динамо». Победив в серии за третье место «Уралочку»-НТМК, краснодарское «Динамо» завоевало бронзовые медали чемпионата России.

2010—2011

В чемпионат России 2010—2011 краснодарские волейболистки вошли в сильно изменённо по сравнению с прошлым сезоном составе. Целый ряд игроков покинул команду. Им на смену пришли известные волейболистки: А.Кодирова, Е.Старцева, Е.Ежова, Е.Константинова, О.Букреева, американка С.Барбоза, бразильянка А. П. Ферейра и другие. Под руководством главного тренера Сергея Овчинникова «Динамо» вновь финишировало на третьем месте, повторив свой бронзовый успех предыдущего первенства. Кроме этого команда успешно выступила в розыгрыше Кубка ЕКВ, завоевал серебряные медали.

2011—2012

В межсезонье 2011 года состав команды был в очередной раз серьезно обновлен. Клуб покинули 10 волейболисток. Были продлены соглашения с игроками команды прошлого сезона Константиновой, Букреевой, Старцевой. Кроме этого, были приглашены игроки сборной России Татьяна Кошелева и Ольга Фатева, игрок сборной США Фолук Акинрадео, литовская нападающая Вальдоне Петраускайте, Екатерина Осичкина, Светлана Сурцева, Анна-Мириам Гансонре, Дарья Векшина.

В разгар сезона команду покинула Вальдоне Петраускайте^[1]. Вместо неё была приглашена игрок сборной Турции Нериман Озсой^[2].

«Динамо» уверенно начало выступление в чемпионате России 2011—2012. Большую часть первой половины первенства команда возглавляла турнирную таблицу, но тем не менее в январе руководством клуба был отправлен в отставку главный тренер Сергей Овчинников. Возглавивший «Динамо» Валерий Лосев не сумел вывести команду в плей-офф чемпионата, сокращённый до четырёх клубов. Итогом выступления в первенстве России стало 5-е итоговое место. Одной из основных причин неудачного результата стало то, что в середине сезона «Динамо» из-за травм и болезней потеряла обеих основных связующих — Евгению Старцеву и Светлану Сурцеву.

2012—2013

В межсезонье состав команды по традиции претерпел большие изменения. Пост главного тренера занял известный голландский специалист, бывший тренер женской сборной Нидерландов А.Селинджер. Новичками стали перешедшие из московского «Динамо» С.Крючкова и Ю.Меркулова, из «Протона» Я.Щербань и И.Уралёва, из «Уралочки» М.Марюхнич, из «Омички» Л.Малофеева, а также американка Д.Хукер, чешка Г.Гавелкова и возобновившая игровую карьеру бывший игрок сборной России Е.Зарубина. Покинули команду тренер В.Лосев и 10 волейболисток.

Самым главным достижением краснодарского «Динамо» в сезоне стал выигранный Кубок вызова ЕКВ, ставший первым европейским волейбольным клубным трофеем женских российских команд, начиная с 1998 года. В финале краснодарские волейболистки в ходе двухматчевого противостояния в «золотом» сете сломили сопротивление итальянской «Пьяченцы». В первом матче, прошедшем в Италии, «Динамо» выиграло со счётом 3:2, в

ответном — итальянки взяли реванш 3:1. Дополнительный сет завершился со счётом 15:8 в пользу «Динамо».

А вот в чемпионате России краснодарская команда потерпела чувствительную неудачу, выбыв из борьбы за медали уже на четвертьфинальной стадии. В противостоянии с «Омичкой» соперники по разу обыграли друг друга и дело дошло до третьего матча серии. Он прошёл в Краснодаре и завершился поражением хозяек со счётом 1:3. Итогом стало лишь 6-е итоговое место.

2013—2014

Перед началом нового сезона состав команды вновь был значительно изменён. Покинули «Динамо» сразу 8 волейболисток, но и список новичков тоже выглядел достаточно внушительно. Прежде всего следует отметить Любовь Соколову, а также кубинку Кальдерон, сербку Спасоевич и новоявленных чемпионки Европы А.Матиенко и Н.Дианскую.

В чемпионате России «Динамо» уступило в полуфинале плей-офф своим казанским одноклубницам, а в матче за 3-е место встретилось со своим принципиальным соперником — «Омичкой». Упорнейшее пятисетовое противостояние завершилось в пользу омских волейболисток, а «Динамо» второй чемпионат подряд осталось без медалей.

После завершения сезона голландец А.Селинджер покинул пост главного тренера, а новым наставником команды назначен Константин Ушаков.

2014—2015

В межсезонье состав «Динамо» пополнили две волейболистки сборной России — Татьяна Кошелева и Александра Пасынкова, две спортсменки из сборной Бразилии — Фабиола и Фе Гарай, а также центральная блокирующая Екатерина Кривец. Все они были призваны заменить покинувших клуб Анну Матиенко, Людмилу Малофееву, Яну Щербань, Анну-Мириам Гансонре, Ану Спасоевич и Екатерину Кожухову. Под руководством Константина Ушакова краснодарские волейболистки в новом сезоне взяли старт в трёх турнирах — чемпионате и Кубке России и Кубке ЕКВ.

Финальный этап Кубка России 2014 прошёл в Краснодаре и хозяйки решающего раунда розыгрыша дошли до финала где в упорнейшем пятисетовом противостоянии вырвали победу у омской «Омички». В Кубке Европейской конфедерации волейбола «Динамо» также дошло до финала, где ему противостоял польский «Атом Трефл». В первом поединке на своём поле краснодарки выиграли 3:0, в ответном уступили 1:3, а в дополнительном сете оказались сильнее польской команды 15:10.

А вот в чемпионате России краснодарское «Динамо» ждало разочарование. В четвертьфинале «динамовки» неожиданно уступили «Уралочке-НТМК» в дополнительной партии уже третий чемпионат подряд остались без медалей.

2015—2016

В новый сезон краснодарская команда по уже сложившейся традиции вступила заметно обновлённой. Покинули «Динамо» бразильянки Фе Гарай и Фабиола, кубинка Кальдерон, а также Ю.Подскальная и Н.Дианская. Им на замену были приглашены 6 волейболисток, наиболее известными из которых были игроки сборной России Наталья Малых, Анастасия Самойленко (Шляховая), Екатерина Ефимова и опытнейшая связующая Светлана Сурцева. Как и год назад «Динамо» играло в трёх турнирах — чемпионате и Кубке России и Кубке ЕКВ. В обоих кубковых соревнованиях кубанские волейболистки вновь добились победы, обыграв в финале Кубка России казанских одноклубниц, а в финальной серии Кубка ЕКВ турецкий «Галатасарай». В чемпионате России после 5-летнего перерыва краснодарское «Динамо» вновь вошло в число призёров, выиграв бронзовые медали. Финальный этап российского первенства прошёл в формате финала четырёх и в полуфинале краснодарки уступили московским одноклубницам, а в матче за 3-е место оказались сильнее команды «Динамо-Казань» 3:2.

В январе 2016 года заместитель главы администрации Краснодарского края Андрей Алексеенко на общественных началах возглавил Федерацию волейбола региона, которая является учредителем «Динамо».

2016—2017

После окончания удачного сезона 2015—2016 в «Динамо», в котором уже стал разгораться серьёзный финансовый кризис, из игроков основы остались лишь Н.Малых, С.Сурцева, Н.Кроткова (Ходунова) и А.Самойленко. Покинули клуб закончившие игровую карьеру Л.Соколова и С.Крючкова и перешедшие в другие команды Т.Кошелева, А.Пасынкова, И.Филиштинская, Е.Ефимова, М.Марюхнич, Д.Талышева. Во многом команда была сформирована заново. Из «Ленинградки» были приглашены Виктория Русакова, Мария Перепёлкина и Екатерина Третьякова, из «Динамо-Казани» Елена Гендель и Олеся Николаева.

Практически весь сезон для «Динамо» прошёл под знаком жёстких финансовых проблем. Многомесячные задержки зарплаты привели даже к бойкоту краснодарскими волейболистками одного из матчей чемпионата России (29 января против казанского «Динамо»)^[4]. Предварительный этап чемпионата России «Динамо» (Краснодар) завершило на 4-м месте, а в первом раунде плей-офф уступило красноярскому «Енисею» 1:3 и 2:3 и выбыло из борьбы за медали. Турнир за 5—8-е места сложился для «Динамо» удачно — 5 побед в 6 матчах и итоговое 5-е место, чему способствовало апрельское решение многих финансовых вопросов.

2017—2018

Перед началом сезона 2017—2018 руководство краснодарского клуба с целью оптимизировать расходы в условиях жёсткого финансового кризиса приняло решение перевести мужскую команду «Динамо» из суперлиги в высшую лигу «Б». Эти меры не помогли женской команде клуба удачно выступить в чемпионате России. Растеряв значительную часть игроков и не обеспечив им равноценной замены, «Динамо» за весь чемпионат одержало лишь одну победу в 18 сыгранных матчах и финишировало на последнем месте.

Результаты

Чемпионаты СССР

Сезон	Лига	Место
1946		11
1955	Класс «А»	8
1957	Класс «А»	9
1958	Класс «А»	9
1960	Класс «А»	10
1961	Класс «А»	11
1961/62	Класс «А»	14
1965	Класс «А»	14
1966	Класс «А», 1-я группа	11
1968	Класс «А», 2-я группа	5
1969	Класс «А», 2-я группа	3
	Переходный турнир	5
1970	Класс «А», 2-я группа	1
1971	Класс «А», 1-я группа	6
1972	Высшая лига	8
1973	Высшая лига	12
1974	Первая группа	5
1985/86	Первая лига	7
1986/87	Первая лига	9
1987/88	Первая лига	8
1988/89	Первая лига	11

Чемпионаты России

Сезон	Лига	Место
1991/92	Первая лига	8
1992/93	Высшая лига «Б»	2
1993/94	Высшая лига «А»	6
1994/95	Высшая лига «А»	7
1995/96	Суперлига	7
1996/97	Суперлига	6
1997/98	Суперлига	12
1998/99	Высшая лига (Европа)	8
1999/2000	Высшая лига (Европа)	7
2000/01	Высшая лига (Европа)	5
2001/02	Высшая лига «А»	5
2002/03	Высшая лига «А»	4
2003/04	Высшая лига «А»	3
2004/05	Высшая лига «А» (Европа)	7
2005/06	Высшая лига «А» (Европа)	5
2006/07	Высшая лига «А» (Европа)	7
2007/08	Высшая лига «А» (Европа)	8
2008/09	Высшая лига «А»	1
2009/10	Суперлига	3
2010/11	Суперлига	3
2011/12	Суперлига	5
2012/13	Суперлига	6
2013/14	Суперлига	4
2014/15	Суперлига	5
2015/16	Суперлига	3
2016/17	Суперлига	5
2017/18	Суперлига	10
2018/19	Суперлига	7
2019/20	Суперлига	7

Воспитанницы клуба в сборных СССР и России

Воспитанницами краснодарского волейбола является целый ряд волейболисток, представлявших в сборных СССР, СНГ и России лучшие советские и российские команды:

- Валентина Огиенко — олимпийская чемпионка 1988, чемпионка мира 1990, многократная чемпионка Европы, СССР и России, призёр олимпийских игр, розыгрышей Кубка мира, чемпионатов мира и Европы.
- Вера Дуюнова (Галушка) — двукратная олимпийская чемпионка (1968 и 1972), чемпионка мира 1970, призёр мирового первенства 1974.
- Наталья Кудрева — олимпийская чемпионка 1972.
- Людмила Щетинина — призёр Олимпийских игр 1976, двукратный призёр чемпионатов мира, многократная чемпионка СССР.
- Зоя Юсова — призёр Олимпийских игр 1976, многократная чемпионка СССР.

В ноябре 2010 года чемпионками мира стали две волейболистки краснодарского «Динамо» — Евгения Старцева и Елена Муртазаева.

В сентябре 2013 Наталья Дианская и Анна Матиенко, перешедшие в межсезонье в краснодарское «Динамо», в составе сборной России выиграли золотые медали чемпионата Европы. Также чемпионкой Европы стала и ещё одна волейболистка клуба — заслуженный мастер спорта Светлана Крючкова.

Волейбольный клуб «Динамо» Краснодар

ВК «Динамо» (Краснодар) включает две женские волейбольные команды:

- «Динамо» — выступает в суперлиге
- «Динамо»-2 — выступает в Молодёжной Лиге.

Президент клуба — Сергей Александрович Кучерук, генеральный директор — Андрей Игоревич Макаров.

Арена

Домашние матчи «Динамо» (Краснодар) проводит во дворце спорта «Олимп».

Адрес в Краснодаре: Береговая улица, 144.

Сезон 2019—2020

Переходы

- **Пришли:** А.Лазаренко («Волеро Ле-Канне», Франция), Е.Лазарева («Сахалин»), Ю.Коренчук («Динамо-Метар»), Р.Гончарова («Протон»).
- **Ушли:** А.Матиенко, В.Русакова, М.Перепёлкина, Ю.Григорьева, Б.Бярда.

Состав

№	Имя, фамилия	Год рождения	Рост	Амплуа	Гражданство
1	Ангелина Лазаренко	1998	193	центральная	Россия
2	Екатерина Пипунырова	1999	188	нападающая	Россия
5	Мария Боговская	2001	187	нападающая	Россия
7	Мария Халецкая	1994	195	нападающая	Россия
8	Мария Бибина	1994	176	либеро	Россия
10	Екатерина Лазарева	1995	181	связующая	Россия
12	Екатерина Яковлева	2000	184	центральная	Россия
13	Есения Мишагина	2001	178	связующая	Россия
14	Юлия Коренчук (Бессонная)	1988	180	нападающая	Россия
15	Ольга Зубарева	1998	190	центральная	Россия
16	Римма Гончарова	1995	188	центральная	Россия
17	Ангелина Сперскайте	1997	188	нападающая	Россия

18	Екатерина Третьякова	1984	176	либеро	Россия
20	Ольга Зверева	2000	184	нападающая	Россия

- Главный тренер — Константин Ушаков.
- Тренеры — Павел Забуслаев, Игорь Киселёв, Андрей Климин.
- Тренер-статистик — Денис Чау