

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3**

Возраст: **14 лет по**

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>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.</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>1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад.</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>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>ность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</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; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p>		
Основная часть	<p><i>Упражнение №14</i> Внимательно прочитайте историю развития волейбола и подготовьтесь к тестированию.</p>	15 раз	<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.

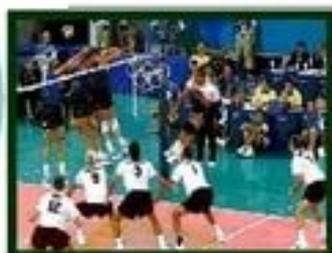
9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет».



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 возвратит его обратно, не нарушая правил.



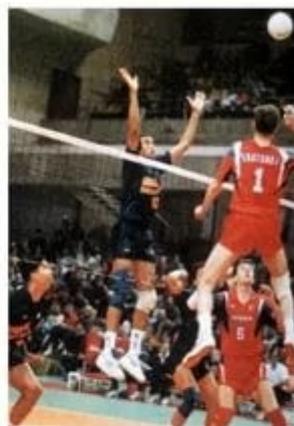
Волейбол в наши дни



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».

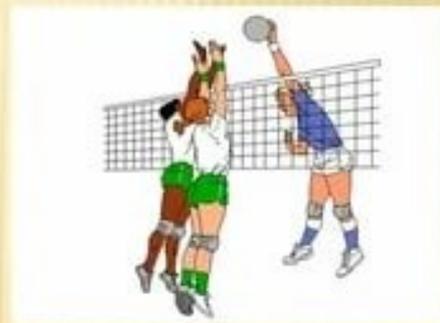


В январе 1925 года Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. По этим правилам с 1927 года регулярно проводятся первенства Москвы. Важным событием в развитии волейбола в нашей стране явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной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

АТАКА

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 задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Различают атакующие удары прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом (право/лево) и обманные удары («скидки»).



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 подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.



Волейбольный мяч

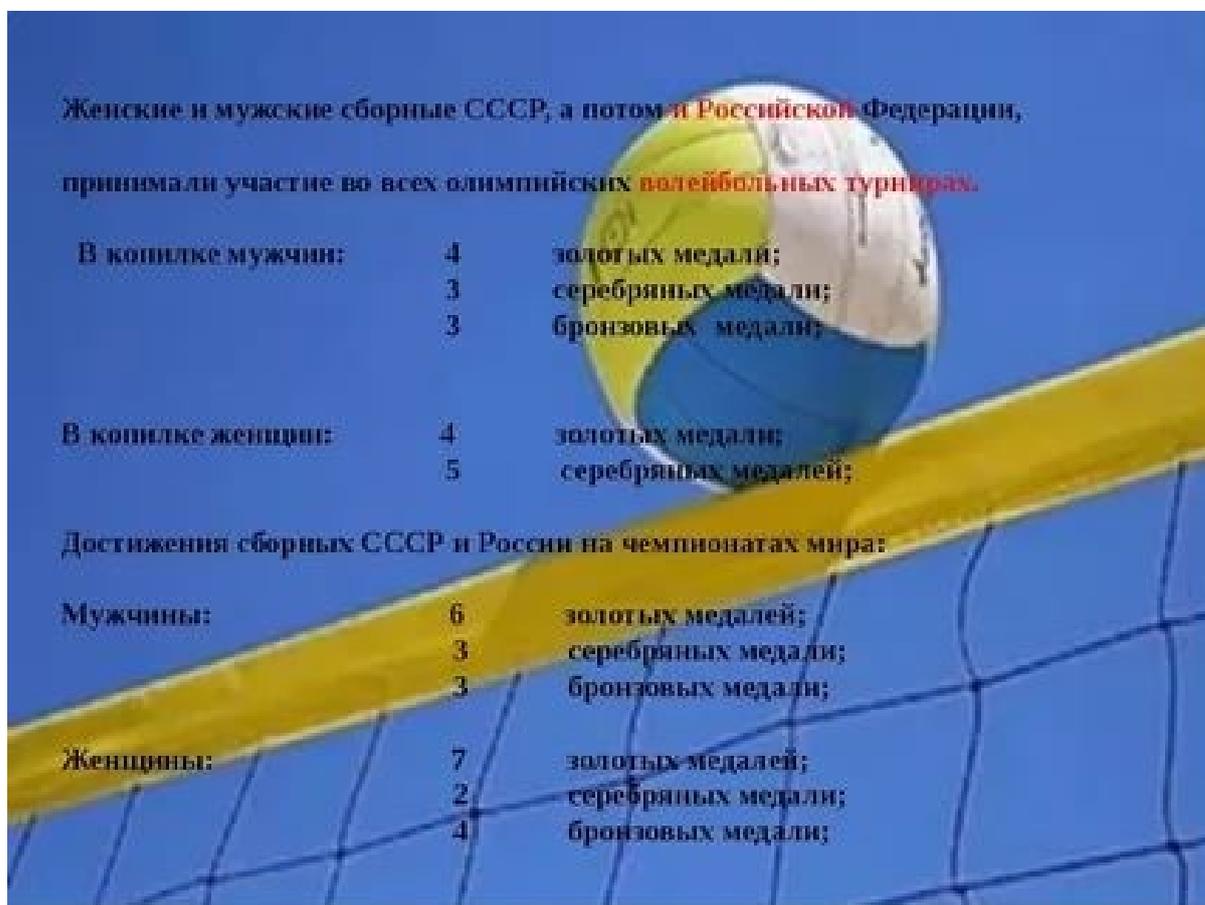
Мяч имеет оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65-67 см, вес 260-280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальная комбинация бело-желто-синяя расц



РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА

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





Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3**

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 развитие 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
----------------------------------	----------------	--------------------	--------------------------------------

<p>Подготовительная часть.</p>	<p>Разминка: 1.Беговые упр.: 1.бег на месте 2.бег с высоко поднятым бедром; 3.бег с захлестом назад; 4. Бег «уголком» ОРУ на месте: <i>Упражнение №1</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.</p> <p><i>Упражнение №2</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.</p> <p><i>Упражнение №3</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – смена положения рук.</p> <p><i>Упражнение №4</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад.</p>	<p>30 мин.:</p> <p>2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 25 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз</p>	
---------------------------------------	--	--	--

	<p><i>Упражнение №5</i> И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.</p> <p><i>Упражнение №6</i> И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево.</p> <p><i>Упражнение №7</i> И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.</p> <p><i>Упражнение №8</i> И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз, руки вниз; 4 – и. п.</p> <p><i>Упражнение №9</i> И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения.</p> <p><i>Упражнение №10</i> И. п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п.</p> <p><i>Упражнение №11</i> И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые выпады 4 – прыжок, смена положения ног.</p> <p><i>Упражнение №12</i> И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны</p>	<p>6-8</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>Амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед. Ноги в коленном суставе не сгибать. Выпад больше. Спина прямая. Мах выше нога прямая. Выше прыжок</p> <p>Умение технически правильно выполнить двигательное действие</p>
--	--	--	--

	<p>1 – мах правой ногой вперед, хлопок; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, хлопок; 4 – и. п.</p> <p><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;</p>	10 раз	<p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
Основная часть	Выполнить тестирование (тесты прилагаются)		<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	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений

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