

Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-2 по волейболу**

Возраст: **14 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **08 июня 2020 года**

Тема занятия: **Совершенствование техники нижней прямой подачи.**

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Совершенствовать технику приема мяча.
- ✓ 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 style="text-align: center;"><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>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>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 style="text-align: center;"><i>Упражнение №4</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад.</p>	6-8 раз	<p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание 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>	6-8		
<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 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>	10-12 раз		
<p style="text-align: center;"><i>Упражнение №12</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны</p>	6-8 раз		

	<p>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; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p>	10 раз	
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> - подброс мяча над собой и ловля его в верхней точке (Следить за правильностью приема) - то же но стоя на одном колене; - то же стоя на коленях; - то же сидя ноги скрещены; - то же лежа на спине; - подброс мяча на собой 2 раза на третий поймать стоя - то же стоя на одном колене; - то же стоя на коленях; - то же сидя ноги скрещены; - то же лежа на спине; - нижняя прямая подача в стену с 1 метра; - нижняя прямая подача с 3 м 	<p>45 минут 20 раз</p> <p>20 раз</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	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений

Индивидуальный план работы

Группа О-1В-2 по волейболу

Возраст: 14 лет

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **10 июня 2020 года**

Тема занятия: **Совершенствование техники верхней передачи.**

Задачи:

4. Образовательные:

- ✓ Совершенствовать технику верхней передачи.
- ✓ 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> <ol style="list-style-type: none">1.бег на месте2.бег с высоко поднятым бедром;3.бег с захлестом назад;4. Бег «уголком» <p>ОРУ на месте:</p> <ol style="list-style-type: none">1. И.п. – о.с., скакалку вниз. 1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх; 2 – и.п.;3–4 – то же с другой ноги. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – поворот рук влево; 2 – и.п.;3–4 – то же в другую сторону. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые.3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх. 1 – левая в сторону на носок, наклон влево; 2 – и.п.;3–4 – то же в другую сторону. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз. 1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед; 2, 4 – и.п. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.5. И.п. – о.с. 1, 3 – присед, скакалку вперед;	<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</p> <p>6-8.</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>Умение проявить</p>

	<p>2, 4 – и.п. Выполнить 6–8 раз. Руки в локтях не сгибать, спина прямая.</p> <p>6. И.п. – о.с., скакалку вниз. 1 – выпад левой вперед, скакалку вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же с правой ноги. Выполнить 6–8 раз. Сзади стоящая нога прямая, руки в локтях не сгибать.</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – мах левой; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой. Выполнить 6–8 раз. Ногой стараться коснуться разноименной руки, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>8. И.п. – руки на пояс, скакалка на полу перед собой.</p>	<p>10</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p>	<p>дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача над собой стоя на месте 2 раза 3-й раз поймать мяч - верхняя передача над собой стоя на одном колене 2 раза 3-й раз поймать мяч вверху - то же стоя на коленях - то же лежа на спине - то же сидя на стуле - верхняя передача в стену - верхняя передача над собой в стену - верхняя передача над собой 	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>3x20</p> <p>3x20</p> <p>30 раз</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	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной

			амплитудой без резких движений
--	--	--	-----------------------------------

Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-2** по волейболу

Возраст: **14 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **12 июня 2020 года**

Тема занятия: **Совершенствование техники верхней передачи.**

Задачи:

7. Образовательные:

- ✓ Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу.
- ✓ 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><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><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><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><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</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;</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>дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
--	--	--	---

	<p>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; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p>	10 раз	
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> - подброс мяча над собой и ловля его в верхней точке (Следить за правильностью приема) 20 - то же но стоя на одном колене; 20 - то же стоя на коленях; 20 - то же сидя ноги скрещены; 20 - то же лежа на спине; 20 - подброс мяча на собой 5 раз; на шестой - поймать мяч 20 - то же стоя на одном колене; 20 - то же стоя на коленях; 20 - то же сидя ноги скрещены; 20 - то же лежа на спине; 20 - верхняя передача над собой ; 30 - верхняя передача низко-высоко 30 		<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

