

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3**

Возраст: **12-13 лет** по волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **13 июля 2020 года**

Тема занятия: **Совершенствование ранее изученных элементов.**

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 2.бег с высоко поднятым бедром; 3.бег с захлестом назад; 4. Бег «уголком» ОРУ на месте:</p> <p>Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение. 2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение. 3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху. 4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. 5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты</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>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>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>

	<p>туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение</p> <p>8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение</p> <p>9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.</p> <p>10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.</p> <p>11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.</p> <p>12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.</p> <p>Прыжки со скакалкой</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>30 раз</p>	
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача в стену; - верхняя передача нал собой; - верхняя передача над собой сидя ноги врозь; - верхняя передача над собой двигаясь вперед; - верхняя передача над собой стоя на коленях; - прием мяча снизу над собой ; - прием мяча снизу после удара о стену; - легкая верхняя подача мяча в стену; 	<p>45 минут</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Отсутствие Фазы амортизации.</p> <p>Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами.</p> <p>Кисти не сопровождают мяч.</p> <p>Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>https://youtu.be/dWtsWeWNRHU</p>
Заключительная часть	<p>Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания</p>	<p>15 минут</p>	<p>Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений</p>