

## Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-3 по волейболу**

Возраст: **12-13 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 продолж ительнос ть	Содержание УТЗ	Дозировка нагрузки	Организационно -методические указания
<b>Подготовительная часть.</b>	<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 style="text-align: center;"><i>Упражнение №1</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.</p> <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><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><b>30 мин.:</b></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>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</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> <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>6-8 раз</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>действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание <a href="https://youtu.be/Xt--TX5LT98">https://youtu.be/Xt--TX5LT98</a></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>	10 раз	
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подброс мяча над собой и ловля его в верхней точке (Следить за правильностью приема)</li> <li>- то же но стоя на одном колене;</li> <li>- то же стоя на коленях;</li> <li>- то же сидя ноги скрещены;</li> <li>- то же лежа на спине;</li> <li>- подброс мяча на собой 2 раза на третий поймать стоя</li> <li>- то же стоя на одном колене;</li> <li>- то же стоя на коленях;</li> <li>- то же сидя ноги скрещены;</li> <li>- то же лежа на спине;</li> <li>- нижняя прямая подача в стену с 1 метра;</li> <li>- нижняя прямая подача с 3 м</li> </ul>	45 минут 20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз	Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища. <a href="https://youtu.be/dWtsWeWNRHU">https://youtu.be/dWtsWeWNRHU</a>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений

### Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-3 по волейболу**

Возраст: **12-13 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.

<b>Части УТЗ и их продолжительность</b>	<b>Содержание УТЗ</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>Подготовительная часть.</b>	<p>Разминка: 1.Беговые упр.:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.бег на месте</li><li>2.бег с высоко поднятым бедром;</li><li>3.бег с захлестом назад;</li><li>4. Бег «уголком»</li></ol> <p>ОРУ на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. И.п. – о.с., скакалку вниз. 1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх;</li><li>2 – и.п.;</li><li>3–4 – то же с другой ноги. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</li><li>2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед. 1 – поворот рук влево;</li><li>2 – и.п.;</li><li>3–4 – то же в другую сторону. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые.</li><li>3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх. 1 – левая в сторону на носок, наклон влево;</li><li>2 – и.п.;</li><li>3–4 – то же в другую сторону. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</li><li>4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз. 1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед;</li><li>2, 4 – и.п. Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</li><li>5. И.п. – о.с. 1, 3 – присед, скакалку вперед;</li></ol>	<p><b>30 мин.:</b></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>10</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><a href="https://youtu.be/Xt-TX5LT98">https://youtu.be/Xt-TX5LT98</a></p>

	<p>2, 4 – и.п.          Выполнить 6–8 раз. Руки в локтях не сгибать, спина прямая.          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.          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</p>	<p>6-8</p> <p>10 раз</p>	
Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- верхняя передача над собой стоя на месте 2 раза 3-й раз поймать мяч</li> <li>- верхняя передача над собой стоя на одном колене 2 раза 3-й раз поймать мяч вверху</li> <li>- то же стоя на коленях</li> <li>- то же лежа на спине</li> <li>- то же сидя на стуле</li> <li>- верхняя передача в стену</li> <li>- верхняя передача над собой в стену</li> <li>- верхняя передача над собой</li> </ul>	<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.  <a href="https://yandex.ru/https://www.youtube.com/watch?v=iYL8W0MOB48">https://yandex.ru/https://www.youtube.com/watch?v=iYL8W0MOB48</a></p>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	<b>15 минут</b>	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений