

Индивидуальный план работы

Группа: **О-1В-3**

Возраст: **12-13 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **15 июня 2020 года**

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

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>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</p>

	<p>1-2 – рывки руками назад; 3-4 – смена положения рук.</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>выполнить двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</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; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение №14</i></p> <p>И. п. – стойка ноги врозь. 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – левая нога назад на носок, руки вверх; 4 – и. п.</p> <p>Прыжки на скакалке</p>	<p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>40 раз</p>	
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

Индивидуальный план работы

Группа **О-1В-3**

Возраст: **12-13 лет**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **17 июня 2020 года**

Тема занятия: **Совершенствование техники нижнего приема.**

Задачи:

4. Образовательные:

- ✓ Совершенствовать технику приема мяча.
- ✓ 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>Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.</p> <p>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.</p> <p>3. Исходное положение - правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.</p> <p>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.</p> <p>5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</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. 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>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>	
<p>Основная часть</p>	<p>1. Имитация приема мяча - находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и напряженность).</p> <p>2. Индивидуально передача мяча у стены с правильной стойки.</p> <p>3. Индивидуально передача мяча над собой (на 0,5-1 м) с правильной работой ног.</p> <p>4. Индивидуально передача мяча над собой (на 3-6 м) с правильной работой ног из низкой стойки, во время полета мяча присесть в низкий присед и коснуться рукой пола.</p>	<p>45 минут 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>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,</p>

	<p>5. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2-3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.</p> <p>6. Индивидуальное упражнение. Передача над собой на высоту 1-3 м. обратить внимание на работу ног – выпрямлять в коленных суставах в момент выполнения передачи, руки расположены параллельно полу.</p> <p>7. Прием мяча снизу с ударом об пол.</p> <p>8. Подбросить мяч вверх и принять мяч снизу как можно приседая ниже.</p>	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>туловища. https://youtu.be/dWtsWeWNrHU</p>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений