

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-2**

Возраст: **14 лет по волейболу**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **11 мая 2020 года**

Тема занятия: **Комбинации из ранее изученных элементов игры.**

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>1. И.п. – о.с., скакалку вниз.</p> <p>1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же с другой ноги.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед.</p> <p>1 – поворот рук влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх.</p> <p>1 – левая в сторону на носок, наклон влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>Выполнить 6–8 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз.</p> <p>1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед;</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</p> <p>6-8.</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</p> |

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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; 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>10</p> <p>6-8</p> | <p>двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p> |
| <p>Основная часть</p> | <p>Передача мяча сверху и снизу :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Верхняя передача мяча над собой с чередованием: низко; высоко ❖ Верхняя передача мяча в стену одной рукой поочередно с расстояния 0;5 м ❖ Верхняя передача мяча в стену стоя с 2 м. ❖ Верхняя передача мяча над собой 4 раза над собой и в стену 1 раз ❖ Передача мяча снизу над собой ❖ Прием мяча снизу после удара о пол ❖ Передача мяча снизу над собой с чередованием: низкий полет мяча; верхний полет | <p>45 мин.</p> <p>3 раза по 20 раз</p> <p>3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 20 раз</p> <p>3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 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.</p> <p>https://yandex.ru/ https://www.yout</p> |

| | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| | | | ube.com/watch?v=iYL8W0M0B48 |
| Заключительная часть | Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания | 15 минут | Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений |