

## Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3** возраст: **12-13 лет** по волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **4 мая 2020 года**

Тема занятия: **Комбинации из ранее освоенных 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
<b>Подготовительная часть.</b>	<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>1-2 – рывки руками назад;</p> <p>3-4 – смена положения рук.</p>	<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 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</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 вверху;</p>	10 раз	
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Верхняя передача над собой</li> <li>❖ Верхняя передача над собой высоко-низко</li> <li>❖ Верхняя передача в стену</li> <li>❖ Верхняя передача мяча в стену стоя боком к стене.</li> <li>❖ Верхняя передача мяча над собой и в стену</li> <li>❖ Прием мяча снизу на месте</li> <li>❖ Прием мяча снизу с стену</li> </ul>	<p>3 раза по 20 раз  3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 20 раз  3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 15 раз  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.  <a href="https://youtu.be/dWtsWeWNRHU">https://youtu.be/dWtsWeWNRHU</a></p>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений

## Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3** возраст: **12-13 лет** по волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **6 мая 2020 года**

Тема занятия: **Комбинации из ранее освоенных 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 продолж ительнос ть	Содержание УТЗ	Дозировка нагрузки	Организационно -методические указания
<b>Подготов ительная часть.</b>	Разминка: 1.Беговые упр.: 1.бег на месте 2.бег с высоко поднятым бедром; 3.бег с захлестом назад; 4. Бег «уголком» ОРУ на месте:	<b>30 мин.:</b>  2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин 25 мин.	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  Умение технически правильно
	<i>Упражнение №1</i>  И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.	6-8 раз	
	<i>Упражнение №2</i>  И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.	6-8 раз	
	<i>Упражнение №3</i>  И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.	6-8 раз.	

	<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>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 <b><a href="https://youtu.be/Xt--TX5LT98">https://youtu.be/Xt--TX5LT98</a></b></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;  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;</p>	<p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p>	
Основная часть	<p>7-8 хлопки вверху и снизу в движении:  Передача мяча вверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Верхняя передача над собой сидя на полу</li> <li>❖ Верхняя передача над собой высоко-низко сидя на полу</li> <li>❖ Верхняя передача в стену сидя на стуле</li> <li>❖ Верхняя передача мяча в стену стоя с 1 м.</li> <li>❖ Верхняя передача мяча над собой 2 раза и в стену</li> <li>❖ Прием мяча снизу на месте высоко низко</li> <li>❖ Прием мяча снизу с стену</li> </ul>	<p>3 раза по 20 раз  3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 20 раз  3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 15 раз  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.  <a href="https://youtu.be/dWtsWeWNRHU">https://youtu.be/dWtsWeWNRHU</a></p>
Заключительная часть	<p>Заминка: статическая растяжка;  восстановление дыхания</p>	<p>15 минут</p>	<p>Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений</p>

