

Индивидуальный план работы

Группы СО-1 возраст:14 лет по волейболу

Тренер-преподаватель: Песигин С.Н.

Дата проведения 13.04.2020 г.

Цель занятий: ОРУ для поддержание уровня функциональной подготовки,

сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузок	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	5 мин. 20-25 мин. 7-10 мин 10-15 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE

Основная часть 30 минут	<p>Блок А:</p> <p>1-приседания</p> <p>2-Пресс</p> <p>3-Планка</p> <p>4- скалолаз</p> <p>5- Динамическая планка</p> <p>6- Отжимания</p>	25-30 мин.	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты</p> <p>Приседания делаем по 20 раз</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</p> <p>2-https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</p> <p>3-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</p> <p>4-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=14</p> <p>5-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=26</p> <p>6-https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</p>
Заключительная часть 5 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1 Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Пережат с пятки на носок:

Мягкий пережат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку(на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колени прямые, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы(на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым так и левым боком.

Индивидуальный план работы

Группы СО-1 возраст :12-13 лет по волейболу

Тренер-преподаватель: Песигин С.Н.

Дата проведения 13.04.2020 г.

Цель занятий: ОРУ для поддержание уровня функциональной подготовки,

сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	5 мин. 20-25 мин. 7-10 мин 10-15 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE

Основная часть 30 минут	<p>Блок А:</p> <p>1-приседания</p> <p>2-Пресс</p> <p>3-Планка</p> <p>4- скалолаз</p> <p>5- Динамическая планка</p> <p>6- Отжимания</p>	25-30 мин.	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты</p> <p>Приседания делаем по 20 раз</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1</p> <p>2-https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</p> <p>3-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</p> <p>4-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=_14</p> <p>5-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=_26</p> <p>6-https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</p>
Заключительная часть 5 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	5 мин.	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

Приложение 1 Комплекс ОРУ:

10. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
11. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
12. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
13. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
14. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
15. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
16. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
17. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

18. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекат с пятки на носок:

Мягкий перекат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку(на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колени прямые, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы(на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым так и левым боком.

Индивидуальный план работы

Группы **СО-1** возраст: **14 лет по** волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **15 апреля 2020 года**

Тема занятия: **Передача мяча сверху и снизу.**

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Передача 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.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Разновидности ходьбы: 1. Руки вверх на носках; 2. Руки за спину на пятках; 3. Руки вперед в полуприседе марш ; 4. Руки произвольно в полном приседе марш; Разновидности бега: 1. Бег с высоким подниманием бедра; 2. Бег с захлестом голени; 3. бег, остановка в стойку; 4. Выпрыгивание на каждый шаг. ОРУ УПР. №1 и.п.- руки перед грудью в замок. 1- руки вперед; 2- и.п.; 3- ходьба на носках, руки вверх; 4- и.п. УПР. №2 и.п.- правая вверх. На каждый счёт смена положений рук. УПР. №3	30 мин 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 6-8 раз. 6-8 6-8 6-8	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 выполнить двигательное

	<p>и.п.- руки перед грудью. 1-2- отведение согнутых рук назад; 3- отведение прямых рук назад; 4- и.п. УПР.№4</p> <p>и.п.- руки к плечам. 1-4- четыре круговых движения вперёд; 5-8- тоже назад. УПР.№5</p> <p>и.п.- руки в стороны. 1-4- четыре круговых движения рук вперёд с подскоками; 5-8- тоже назад. УПР.№6</p> <p>и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. УПР.№7</p> <p>На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге. УПР.№8</p> <p>1-4- руки через стороны вверх- вдох; 5-8- руки через стороны вниз- выдох.</p>	<p>6-8.</p> <p>6-8</p> <p>6-8.</p> <p>6-8</p>	<p>действие</p> <p>Умение проявить дисциплинирован ность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой ❖ Передача мяча в стену одной рукой ❖ Передача мяча в стену. ❖ Передача мяча над собой в стену ❖ Передача мяча снизу над собой ❖ Передача мяча снизу в стену с 4-5 м ❖ Передача мяча снизу над собой в стену 	<p>3 раза по 20 раз</p> <p>3 раза по 25 раз каждой рукой</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. 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>

Индивидуальный план работы

Группы **СО-1** возраст: **12-13 лет по** волейболу
 Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**
 Дата проведения: **15 апреля 2020 года**
 Тема занятия: **Передача мяча сверху и снизу.**

Задачи:

4. Образовательные:

- ✓ Передача мяча сверху и снизу .
- ✓ 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.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Разновидности ходьбы: 1. Руки вверх на носках; 2. Руки за спину на пятках; 3. Руки вперед в полуприседе марш ; 4. Руки произвольно в полном приседе марш; Разновидности бега: 1. Бег с высоким подниманием бедра; 2. Бег с захлестом голени; 3. бег, остановка в стойку; 4. Выпрыгивание на каждый шаг. ОРУ УПР. №1 и.п.- руки перед грудью в замок. 1- руки вперед; 2- и.п.; 3- ходьба на носках, руки вверх; 4- и.п. УПР. №2 и.п.- правая вверх. На каждый счёт смена положений рук. УПР. №3 и.п.- руки перед грудью. 1-2- отведение согнутых рук назад;	30 мин 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 6-8 раз. 6-8 6-8 6-8	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 выполнить двигательное действие

	<p>3- отведение прямых рук назад; 4- и.п. УПР.№4 и.п.- руки к плечам. 1-4- четыре круговых движения вперёд; 5-8- тоже назад. УПР.№5 и.п.- руки в стороны. 1-4- четыре круговых движения рук вперёд с подскоками; 5-8- тоже назад. УПР.№6 и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. УПР.№7 На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге. УПР.№8 1-4- руки через стороны вверх- вдох; 5-8- руки через стороны вниз- выдох.</p>	<p>6-8. 6-8 6-8. 6-8</p>	<p>Умение проявить дисциплинирован ность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой ❖ Передача мяча в стену одной рукой ❖ Передача мяча в стену. ❖ Передача мяча над собой в стену ❖ Передача мяча снизу над собой ❖ Передача мяча снизу в стену с 4-5 м ❖ Передача мяча снизу над собой в стену 	<p>3 раза по 20 раз 3 раза по 25 раз каждой рукой 3 раза по 25 раз 3 раза по 20 раз 3 раза по 15 раз 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. 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>

Индивидуальный план работы

Группы **СО-1** возраст: **14 лет по волейболу**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **17 апреля 2020 года**

Тема занятия: **Передача мяча сверху и снизу.**

Задачи:

7. Образовательные:

- ✓ Передача мяча сверху и снизу .
- ✓ Упражнения на развития координационных способностей.

8. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма.
- Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

9. 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.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Разновидности ходьбы:	30 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 выполнить двигательное действие Умение проявить дисциплинированность. Умение
	1. Руки вверх на носках;	15м	
	2. Руки за спину на пятках;	15м	
	3. Руки вперед в полуприседе марш ;	15м	
	4. Руки произвольно в полном приседе марш;	15м	
	Разновидности бега:	15м	
	1. Бег с высоким подниманием бедра;	15м	
	2. Бег с захлестом голени;	15м	
	3. бег, остановка в стойку;	15м	
	4. Выпрыгивание на каждый шаг.		
ОРУ			
УПР. №1			
и.п.- руки перед грудью в замок.			
1- руки вперед;	6-8 раз.		
2- и.п.;			
3- ходьба на носках, руки вверх;	6-8		
4- и.п.			
УПР. №2			
и.п.- правая сверху.	6-8		
На каждый счёт смена положений рук.	6-8		
УПР. №3			
и.п.- руки перед грудью.			
1-2- отведение согнутых рук назад;			
3- отведение прямых рук назад;	6-8.		
4- и.п.			
УПР. №4			

	<p>и.п.- руки к плечам. 1-4- четыре круговых движения вперед; 5-8- тоже назад. УПР.№5</p> <p>и.п.- руки в стороны. 1-4- четыре круговых движения рук вперед с подскоками; 5-8- тоже назад. УПР.№6</p> <p>и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. УПР.№7</p> <p>На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге. УПР.№8</p> <p>1-4- руки через стороны вверх-вдох; 5-8- руки через стороны вниз-выдох.</p>	<p>6-8</p> <p>6-8.</p> <p>6-8</p>	<p>понимать полученное задание https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой сидя на лавочке ❖ Передача мяча в стену одной рукой ❖ Передача мяча в стену. ❖ Передача мяча об пол ❖ Передача мяча об пол принять мяч сверху; Верхняя передача; нижняя (чередование) ❖ Передача мяча снизу над собой в стену 	<p>3 раза по 20 раз</p> <p>3 раза по 25 раз каждой рукой</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 10 раз</p> <p>3 раза по 10 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. 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>

Индивидуальный план работы

Группы **СО-1** возраст: **12-13 лет по волейболу**

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **17 апреля 2020 года**

Тема занятия: **Передача мяча сверху и снизу.**

Задачи:

10. Образовательные:

- ✓ Передача мяча сверху и снизу .
- ✓ Упражнения на развития координационных способностей.

11. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма.
- Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.

12. 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.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Разновидности ходьбы: 1. Руки вверх на носках; 2. Руки за спину на пятках; 3. Руки вперед в полуприседе марш ; 4. Руки произвольно в полном приседе марш; Разновидности бега: 1. Бег с высоким подниманием бедра; 2. Бег с захлестом голени; 3. бег, остановка в стойку; 4. Выпрыгивание на каждый шаг. ОРУ УПР. №1 и.п.- руки перед грудью в замок. 1- руки вперед; 2- и.п.; 3- ходьба на носках, руки вверх; 4- и.п. УПР. №2 и.п.- праваяверху. На каждый счёт смена положений рук. УПР. №3 и.п.- руки перед грудью. 1-2- отведение согнутых рук назад; 3- отведение прямых рук назад; 4- и.п. УПР. №4 и.п.- руки к плечам. 1-4- четыре круговых движения	30 мин 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 6-8 раз. 6-8 6-8 6-8 6-8. 6-8	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 выполнить двигательное действие Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное

	<p>вперёд; 5-8- тоже назад. УПР.№5 и.п.- руки в стороны. 1-4- четыре круговых движения рук вперёд с подскоками; 5-8- тоже назад. УПР.№6 и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. УПР.№7 На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге. УПР.№8 1-4- руки через стороны вверх- вдох; 5-8- руки через стороны вниз- выдох.</p>	<p>6-8. 6-8</p>	<p>задание https://youtu.be/Xt-TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой сидя на лавочке ❖ Передача мяча в стену одной рукой ❖ Передача мяча в стену. ❖ Передача мяча об пол ❖ Передача мяча об пол принять мяч сверху; Верхняя передача; нижняя (чередование) ❖ Передача мяча снизу над собой в стену 	<p>3 раза по 20 раз 3 раза по 25 раз каждой рукой 3 раза по 25 раз 3 раза по 20 раз 3 раза по 15 раз 3 раза по 10 раз 3 раза по 10 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. 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>