

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-2** возраст: **14 лет по** волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **27 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.	<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. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.</p> <p>2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.</p> <p>3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:</p> <p>а) поднимать до горизонтального положения и опускать;</p> <p>б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.</p> <p>4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.</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>6-8 раз</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 двигательное</p>

	<p>5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.</p> <p>6. Броски мяча из-за головы верх с ловлей его перед грудью.</p> <p>7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднятие мяча назад до отказа, держа его за спиной.</p> <p>8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.</p> <p>9. Передача мяча сверху из одной руки в другую. Передав мяч, руки развести в стороны.</p> <p>10. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.</p> <p>11. Перебрасывание мяча над головой.</p> <p>12. Броски мяча вверх толчком</p>	<p>6-8.</p> <p>6-8.</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p>	<p>действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в движении:</p> <p>❖ Передача мяча над собой вперед на 5</p>	<p>3 раза по 20 раз</p>	<p>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ м в стену ❖ Передача мяча в стену одной рукой попеременно ❖ Верхняя передача мяча в стену стоя спиной к стене. ❖ Верхняя передача мяча над собой и 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 25 раз каждой рукой 3 раза по 25 раз</p> <p>3 раза по 20 раз 3 раза по 15 раз 3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 20 раз</p>	<p>слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>https://youtu.be/dWtsWeWnrHU</p>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-2** возраст: **14 лет по** волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **29 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 :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. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение</p> <p>3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-</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>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>поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)</p> <p>6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у</p>	<p>6-8</p> <p>6-8.</p> <p>По 4 раза</p> <p>6-8</p>	<p>выполнить двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой с чередованием: низко; высоко сидя на полу ❖ Передача мяча в стену двумя руками с близкого расстояния сидя ❖ Верхняя передача мяча в стену стоя. ❖ Верхняя передача мяча над собой 2 раза и в стену сидя 	<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>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствие в</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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>3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 20 раз</p>	<p>согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>https://yandex.ru/https://www.youtube.com/watch?v=iYL8W0M0B48</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: **13 лет** по волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **27 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 : 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. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.</p> <p>2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.</p> <p>3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:</p> <p>а) поднимать до горизонтального положения и опускать;</p> <p>б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.</p> <p>4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.</p> <p>5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.</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>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 двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение</p>

	<p>6. Броски мяча из-за головы вверх с ловлей его перед грудью.</p> <p>7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднятие мяча назад до отказа, держа его за спиной.</p> <p>8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.</p> <p>9. Передача мяча вверх из одной руки в другую. Передав мяч, руки развести в стороны.</p> <p>10. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.</p> <p>11. Перебрасывание мяча над головой.</p> <p>12. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого</p>	<p>6-8.</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p> <p>10-12 раз</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 вперед на 5 м в стену ❖ Передача мяча в стену одной рукой попеременно ❖ Верхняя передача мяча в стену стоя спиной к стене. 	<p>3 раза по 20 раз</p> <p>3 раза по 25 раз каждой рукой</p> <p>3 раза по 25 раз</p>	<p>Отсутствие Фазы амортизации. Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Верхняя передача мяча над собой и 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 15 раз 3 раза по 15 раз</p> <p>3 раза по 20 раз</p>	<p>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

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

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **29 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 :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. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение</p> <p>3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.</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 двигательное действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p>

			https://youtu.be/Xt--TX5LT98
	<p>5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)</p> <p>6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперед, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение</p> <p>7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу</p>	<p>По 4 раза</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p>	
Основная часть	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>Передача мяча сверху и снизу :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой с чередованием: низко; высоко сидя на полу ❖ Передача мяча в стену двумя руками с близкого расстояния сидя ❖ Верхняя передача мяча в стену стоя. ❖ Верхняя передача мяча над собой 2 раза и в стену сидя ❖ 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.youtube.com/watch?v=iYL8W0M0B48</p>
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без

			резких движений
--	--	--	-----------------