

Индивидуальный план работы

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

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **20 апреля 2020 года**

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

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Передача мяча сверху и снизу .
- ✓ Упражнения на развитие 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, двор жилого дома

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; 3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к</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>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>плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,</p> <p>3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>9. И.п.- 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. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.</p> <p>11.И.п.-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.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в</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>10 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>действие</p> <p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание</p> <p>https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
--	--	--	---

	исходное положение.		
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу в прыжки на скакалке</p> <p>движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой вперед на 5 м ❖ Передача мяча в стену одной рукой попеременно ❖ Верхняя передача мяча в стену. ❖ Верхняя передача мяча над собой и в стену ❖ Передача мяча снизу над собой вперед на 5 м ❖ 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>Выполняем на улице, во дворе, соблюдая технику безопасности.</p> <p>Отсутствие фазы амортизации.</p> <p>Типичные ошибки: Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами.</p> <p>Кисти не сопровождают мяч.</p> <p>Отсутствие 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: **22 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; 3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к</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>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>плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>9. И.п.- 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. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.</p> <p>11.И.п.-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.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в</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>10 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Умение проявить дисциплинированность. Умение понимать полученное задание https://youtu.be/Xt--TX5LT98</p>
--	---	--	--

	исходное положение.		
Основная часть	<p>Передача мяча сверху и снизу : Прыжки на скакалке</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Передача мяча над собой сидя ❖ Передача мяча в стену одной рукой попеременно сидя ❖ Верхняя передача мяча в стену сидя. ❖ 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 с чередованием: низкий полет мяча; верхний полет 	<p>40 раз 45 мин.</p> <p>3 раза по 20 раз 3 раза по 25 раз каждой рукой 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 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-2** возраст: **14 лет** по волейболу

Тренер - преподаватель: **Песигин Сергей Николаевич**

Дата проведения: **24 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.	<p>Разминка: 1.Беговые упр.:</p> <p>1.бег на месте</p> <p>2.бег с высоко поднятым бедром; 3.бег с захлестом назад;</p> <p>4. Бег «уголком»</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.</p> <p>2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.</p> <p>3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.</p> <p>4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.</p> <p>5. Исходное положение - лежа на</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</p>

	<p>спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.</p> <p>6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.</p> <p>7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3</p> <p>8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2-3 - то же вправо. 4 раза.</p>	<p>6-8.</p> <p>6-8</p> <p>10 раз</p>	<p>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"> ❖ Передача мяча над собой с чередованием: низко; высоко ❖ Передача мяча в стену двумя руками с близкого расстояния ❖ Верхняя передача мяча в стену . ❖ Верхняя передача мяча над собой 2 раза и в стену ❖ 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 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>

			https://yandex.ru/ https://www.youtube.com/watch? v=iYL8W0M0B48
Заключительная часть	Заминка: статическая растяжка; восстановление дыхания	15 минут	Выполнение с максимальной амплитудой без резких движений