

Индивидуальный план работы

Группы **О-1В-3** возраст: **12-13 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 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</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>движений:</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>Отсутствие Фазы амортизации.</p> <p>Мяч принимает слишком напряжёнными или расслабленными пальцами.</p> <p>Кисти не сопровождают мяч.</p> <p>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-3** возраст: **12-13 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.	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: 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п. 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. 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху. 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к	30 мин.: 2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин 25 мин. 6-8 раз 6-8 раз. 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>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 : 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>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 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