

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 27 апреля по 30 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: «Как увеличить высоту прыжка». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Ворфоломеев Михаил
2. Ворфоломеев Кирилл
3. Калитина Кира
4. Калитина Ника

27.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
			1 мин	
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
		2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4. 6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной		

		высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
		Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. x 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
		2. Равномерный бег в чередовании с ходьбой	15 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

30.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин 1 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.

	приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Следить за дыханием
	ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
	2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4. 6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса. Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза

		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	15 мин	через 1-2 минуты отдыха, течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку. Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
27.04 – 30.04. 2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Как увеличить высоту прыжка.</p> <p>Просмотр видеоролика. Лучший комплекс упражнений для разминки или как навсегда забыть о травмах https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c</p> <p>Тренировки по общей физической подготовке. https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVC19bc</p>			

Индивидуальный план работы на 27.04-30.04. 2020 г. для учащихся:

1. Дубцов Тимур
2. Клязьмин Кирилл

3. Левандовский Дмитрий

4. Тарасенко Захар

5. Токарь Даниил

6. Цапенко Иван

7. Горбунова Олеся

8. Колесова Валерия

9. Петров Кирилл

27.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе. Следить за дыханием
		2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4.	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе. Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

		6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса. Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
		Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) Равномерный бег в чередовании с ходьбой	25 мин 15 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

30.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок.	2 мин 1 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
------------	-----	---	--------------------	---

	<p>Легкий бег.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<p>ОРУ на месте без предметов</p> <p>1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы</p>	<p>15 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в медленном темпе.</p>
	<p>2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями.</p> <p>3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево</p> <p>4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги.</p> <p>5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4.</p> <p>6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания</p>		<p>Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.</p>
	<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Обеспечить страховку</p>
	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления</p>	<p>5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения</p>

		движения).	2-3 мин. отдыха	
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку. Следить за самочувствием
		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	15 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
27.04 – 30.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Как увеличить высоту прыжка.			
	Просмотр видеоролика. Лучший комплекс упражнений для разминки или как навсегда забыть о травмах https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c			
	Тренировки по общей физической подготовке. https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCi9bc			

Индивидуальный план работы на 27.04-30.04. 2020 г. для учащихся:

1. Долбилова Анжелика
2. Земсков Максим
3. Климов Эдуард
4. Кальницкая Эвелина
5. Литвинова Кристина
6. Пономаренко Анна
7. Прохорук Анна
8. Радченко София

27.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой.
			1 мин	Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Гимнастические упражнения:	10 мин	Обеспечить

		- перекаты в группировке; стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		страховку
	СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку
		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	15 мин	Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

30.04.2020	ОФП	1.Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Следить за осанкой и дыханием.
		Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
		Бег спиной вперед.	1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
		2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью

		<p>4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги.</p> <p>5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4.</p> <p>6. И.п. - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания</p>		ю и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	15 мин	Обеспечить страховку
	СФП	<p>1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)</p> <p>Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
27.04 – 30.04. 2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Как увеличить высоту прыжка.</p> <p>Просмотр видеоролика. Лучший комплекс упражнений для разминки или как навсегда забыть о травмах https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c</p> <p>Тренировки по общей физической подготовке.</p>			



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СДЕЛАЙ 3-5 ПОДХОДОВ И БУДЬ В ФОРМЕ!

БЕГ С ПОДНИМАНИЕМ
КОЛЕН



40 сек

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



60 сек

КАСАНИЯ СТОП



40 сек

ПЛАНКА



40 сек

КАСАНИЕ НОСКА



40 сек

ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



60 сек