

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.  
на период с 20 апреля по 25 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: «Круговая тренировка». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 20.04 - 25.04. 2020 г. для учащихся:

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

20.04.2020	ОРУ	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.
			1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 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.
		<b>Прыжки</b> 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:	10 мин	Обеспечить

		- перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		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 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 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	30 мин  20 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	.

22.04.2020	ОРУ	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 1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе. Следить за дыханием
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 1. И.п.- основная стойка, вращение	15 мин	Упражнения выполняются

	<p>головы в правую-левую сторону головы</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><b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>		<p>в медленном темпе.</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; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	10 мин	Обеспечить страховку
	<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 движения).</p>	5 мин 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	30 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо

		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	20 мин	полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
20.04 – 25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Круговая тренировка			
	Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке <a href="https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0">https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0</a>			

**Индивидуальный план работы на 20.04 - 25.04.2020 г. для учащихся:**

1. Ибрагимов Тимур
2. Козенко Дмитрий
3. Козлова Елена
4. Оноприенко Анастасия
5. Плотников Даниил
6. Прохорук Мария
7. Синютин Дмитрий
8. Лосева Снежана

20.04.2020	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
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 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.

		<b>Прыжки</b> 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; -курырки 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 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
	СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	30 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	20 мин	Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

22.04. 2020	ОФП	1.Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег. 2. Специальные беговые упражнения.	2 мин    1 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
-------------	-----	---	----------------------------	---

	<p>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>Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<p><b>ОРУ на месте без предметов</b> 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. 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.</p> <p><b>Прыжки</b> 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; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Обеспечить страховку</p>
	<p>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</p>	<p>5 мин 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 серии через 2-3 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения</p>



		движения).	отдыха	
	СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	30 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	20 мин	Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
20.04 – 25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Круговая тренировка			
	Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке <a href="https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0">https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0</a>			

## Индивидуальный план работы на 20.04-25.04. 2020 г. для учащихся:

1. Алексенко Валерия
2. Алексенко Роман
3. Верзун Арсений
4. Видничук Анастасия
5. Ищенко Никита
6. Колесова Елизавета
7. Сафронов Кирилл

20.04.2020	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 приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед	1 мин  1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.  Следить за дыханием
		<b>ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие</b>	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
		<b>Прыжки</b> 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.
	СФП	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; - курырки вперед и назад; - соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	30 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2

		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	20 мин	минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

22.04.2020	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.
			1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 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.

		<b>Прыжки</b> 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; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	15 мин	Обеспечить страховку
	СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)  Равномерный бег в чередовании с ходьбой	30 мин  20 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	.
20.04 – 25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Круговая тренировка Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке <a href="https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0">https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0</a>			



# 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