

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбола Лесняк Д.И.
на период с 20 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: Методика обучения тактике нападения в волейболе. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20- 25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бабаев Евгений; 5. Кунченко Данил; 9. Шейко Виктория;
 2. Дебёлая Анастасия; 6. Минченков Вячеслав; 10. Якимов Иоанн;
 3. Джафарова Екатерина; 7. Сухарев Валерий; 11. Якимов Алексей.
 4. Карпенко Арина; 8.Шейко Алина;

20.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с предметами - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>13 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения с отягощением.</p> <p>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 сета по 20 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
21.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ в движении - с гимнастическими палками наклоны;</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под</p>

		<p>- повороты туловища с набивным мячом;</p> <p>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи, перемахи.</p> <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	СФП	<p>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения "рыбка"различные вариации ,перекаты.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 сета по 15 раз</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
22.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с предметами</p> <p>- упражнения с обручами;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону с набивными мячами;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: приседания с отягощением.</p> <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Специальные упражнения для мышц спины с резинкой.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 сета по 30 раз</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для

		3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)		выполнения кувырков и перекатов.
23.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса с набивными мячами; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - отжимания от стены; - движение в полу приседе; -упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки</p> <p>Прыжки на скакалке; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны́й перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Упражнения для укрепления кистей, работа с отягощением, работа с теннисным мячом.</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 10 кувырков</p> <p>2 сета по 40 раз в круговую</p> <p>5 раз по 5 перекатов</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p>
24.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ в движении с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с эластичными экспандерами; - повороты туловища; -отжимания от стены; - отжимания на пальцах; 	<p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между</p>

		<p>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
25.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения со скакалкой; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - выпрыгивания с отягощением; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятель ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц кистей, отжимания от стены, работа с</p>	<p>по 10 кувырков</p> <p>2 сета по 40 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для</p>

		набивным мячом. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	4 раза по 5 перекатов	выполнения кувырков и перекатов.
20.04- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы здорового питания.			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр игры 12.04.2019 "Белогорье" - "Зенит - Казань". Просмотр игры 11.08.2108 "Динамо" - "Кузбасс".			