

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбола Лесняк Д.И.  
на период с 27 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: Методика обучения тактике защиты в волейболе. 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. 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;         |                     |

27.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	4 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	5 мин	
		<b>ОРУ на месте с предметами</b> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	13 мин	
		<b>Прыжки</b> 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	10 мин  1,5-2 мин	
	СФП	<b>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</b> <b>2. Упражнения с отягощением.</b> <b>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</b>	по 5 кувырков  2 сета по 20 раз	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
28.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	4 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		<b>ОРУ в движении</b> - с гимнастическими палками наклоны;	10 мин	

		<p>- повороты туловища с набивным мячом;</p> <p>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи, перемахи.</p> <p><b>Прыжки</b> 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 секундныи 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.
29.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с предметами</b></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><b>Прыжки</b> 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>2 мин</p> <p>12 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 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.
30.04.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса с набивными мячами;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- отжимания от стены;</li> <li>- движение в полу приседе;</li> <li>-упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Прыжки на скакалке; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></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 секундный 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>
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта .			
27-30.04.2020	Просмотр игры 10.05.2019 "Белогорье" - "Динамо			