

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбола Лесняк Д.И.  
на период с 13 по 18 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: Повышение уровня физической подготовки учащихся путем применения круговой тренировки. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 13- 18 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;

13.04.2020	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>                      - с гимнастическими палками                      наклоны;                      - повороты туловища с набивным мячом;                      - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</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>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><b>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</b></p> <p><b>2. Упражнения "рыбка"различные вариации ,перекаты.</b></p> <p><b>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</b></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>
14.04.2020	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>                      - 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><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>	<p>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. Упражнения "рыбка"различные вариации ,перекаты.</p> <p>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 сета по 15 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
15.04.2020	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>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>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для</p>

		3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)		выполнения кувырков и перекатов.
16.04.2020	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 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. Упражнения для укрепления кистей, работа с отягощением, работа с теннисным мячом.</p> <p>3. 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>	Соблюдать технику безопасности.
17.04.2020	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 с предметами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с эластичными экспандерами;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>-отжимания от стены;</li> <li>- отжимания на пальцах;</li> </ul>	<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>

		- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <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; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  1,5-2 мин	каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков  3 раза по 5 перекатов 3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
18.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с предметами</b> - упражнения со скакалкой; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - выпрыгивания с отягощением; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <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; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  5 мин  15 мин  10 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятель ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения для укрепления мышц кистей, отжимания от стены, работа с	по 10 кувырков  2 сета по 40 раз	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для

		набивным мячом. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	4 раза по 5 перекатов	выполнения кувырков и перекатов.
13- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Режим дня . Основы закаливания организма.			
13- 18.04.2020	Просмотр игры 16.11.2019 "Белогорье" - "Кузбасс". Просмотр игры 11.06.2109 "Динамо" - " Уралочка НТМК".			