

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 12-16 мая 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: «Развитие скоростно-силовых качеств». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

14.05.2020	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
		1. ОРУ на месте без предметов 2. Разминка без мячей 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		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

	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 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 достаточному месту для выполнения
СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) 2. 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	

12.05-16.05. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.
	Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Развитие скоростно-силовых качеств. https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 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

14.05.2020	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
		3. ОРУ на месте без предметов 4. Разминка без мячей	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
	1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы			
		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		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью ю и чистотой

12.05-16.05. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.
	Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Развитие скоростно-силовых качеств. https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 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

12.05.2020	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.	1 мин		
		Бег спиной вперед	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.	
		ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие	15 мин	Следить за дыханием	
			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		Упражнения выполняются в медленном темпе
			Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; - курырки вперед и назад; - соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)		25 мин	Обеспечить страховку
Равномерный бег в чередовании с ходьбой			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	.		

14.05.2020	ОФП	<p>1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.</p>	2 мин	Следить за осанкой.
			1 мин	Следить за осанкой и дыханием.
		<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>	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		<p>5. ОРУ на месте без предметов 6. Разминка без мячей</p> <p>1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы</p>	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
		<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>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>		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	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 достаточному месту для выполнения
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) 4. 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	.
12.05-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Развитие скоростно-силовых качеств. https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs			

30

МИНУТ ПРОДУКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1А прыжки вверх



1В отжимания



3А отжимания на трицепсе



3В мостик



2А приседания



2В альпинист



4А прыжки в планке



4В супермен

