

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 12 мая по 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 с 12 мая по 16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

13.05. 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
		ОРУ на месте без предметов 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 Упражнения на восстановление дыхания		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.	
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке;	10 мин	Обеспечить страховку	

		стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		
		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 достаточному месту для выполнения
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) 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 с 12 мая по 16 мая 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

13.05.2020	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. Бег спиной вперед.	1 мин 1 мин	
		ОРУ на месте без предметов 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		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

	<p>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>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>		
	<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 достаточному месту для выполнения
	<p>СФП</p> <p>1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)</p>	25 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку Следить за самочувствием
	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	5 мин	.
12.05-16.05. 2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</p>		

https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Развитие скоростно-силовых качеств. https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs
--

Индивидуальный план работы с 12 мая по 16 мая 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

13.05.2020	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. Бег спиной вперед	1 мин 1 мин 1 мин	
		ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
		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		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке;	10 мин	Обеспечить страховку

		стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	25 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	15 мин	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

Приложение №1

30

МИНУТ ПРОДУКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1А прыжки вверх



1В отжимания



3А отжимания на трицепсе



3В мостик



2А приседания



4А прыжки в планке



2В альпинист



4В супермен

