

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.  
на период с 6-8 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 скоростной выносливости». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 06-08 мая 2020 г. для учащихся:

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

07.05.2020	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	<p>Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.</p>
		<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	
		<p><b>1. ОРУ на месте без предметов</b> <b>2. Разминка без мячей</b></p> <p>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 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><b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и</p>	7 мин	<p>Упражнения выполняются в медленном темпе.</p> <p>Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.</p>

		перепрыгиванием через препятствие  Упражнения на восстановление дыхания		
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	5 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	10 мин          5 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.	2 мин	.

06.05-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростной выносливости.
	<b>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64">https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</a>  Тренировки по общей физической подготовке. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc">https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc</a>

## Индивидуальный план работы на 06-08 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

07.05.2020	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	
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 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 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-	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.  Следить за дыханием
			6 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.  Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

	<p>3-4.</p> <p>6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>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>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке;</li> <li>стойка на лопатках;</li> <li>-курырки вперед и назад;</li> <li>-соединение нескольких акробатических элементов.</li> </ul>	6 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 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
	<p>СФП</p> <p>1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)</p>	10 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>Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	4 мин	
	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	2 мин	.
06.05-08.05. 2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростной выносливости.</p> <p><b>Просмотр видеоролика.</b> Разминка без мячей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64">https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</a></p> <p>Тренировки по общей физической подготовке.</p>		

**Индивидуальный план работы на 06-08 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

07.05.2020	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	
		<b>ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие</b>	7 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
		<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 Упражнения на восстановление		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

		дыхания		
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	5 мин	Обеспечить страховку
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1)	8 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку. Следить за самочувствием
		Равномерный бег в чередовании с ходьбой	5 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания.	3 мин	.

06.05-08.05. 2020	Теоретическая подготовка
	Тема: Развитие скоростной выносливости.
	<b>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64">https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</a>
	Тренировки по общей физической подготовке. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc">https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc</a>

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

