

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 18-23 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: «Эти разные прыжки. Упражнения для развития прыгучести». Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

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

18.05.2020	ОФП	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в движении: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом. 	2 мин	Команды даются под левую ногу.
		<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг 	1 мин 1 мин 1 мин	Следить за осанкой Руки прямые, спина прямая
		<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i>	7 мин	Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.

	<p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).</p> <p>2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногое.</p> <p>7.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку</p>	<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать.</p>
--	---	--

		В и. П..		Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.
		<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>	<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</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно му месту для выполнения</p>
	СФП	<p>1. Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом.</p> <p>Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ног.</p> <p>То же с отягощением.</p> <p>2. Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	<p>25 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>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.	5 мин	.

21.05.2020	ОФП	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в движении: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг 	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая, захлест чаще</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Смотреть через левое плечо.</p>
		<p><i>ОРУ с гимнастической палкой.</i></p>	7 мин	
		<p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не</p>

		<p>внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. 5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет») 2. – И. п. То же на другой ноге.. 6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногое. 7.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п..</p>		<p>отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.</p>
		<p>Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из</p>	<p>5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно</p>

		положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	м в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	му месту для выполнения
	СФП	<p>1. Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом.</p> <p>Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног.</p> <p>То же с отягощением.</p> <p>Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	<p>25 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку</p> <p>Следить за самочувствием</p>
		3. Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

18.05-23.05.2020	Теоретическая подготовка
	<p>Тема: Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc</p>

Индивидуальный план работы на 18-23 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

18.05.2020	ОФП	1. Ходьба: - в движении: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.	2 мин	Команды даются под левую ногу.
			1 мин	Следить за осанкой
			1 мин	Руки прямые, спина прямая
		Бег: - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг	1 мин	Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.
	<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i>	7 мин		
	1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. –		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад	

		<p>И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).</p> <p>2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге.</p> <p>7.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п..</p>	<p>на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Если выполнять трудно, то ноги поставить</p>
--	--	--	---

				врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.
		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 интервало м в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточно му месту для выполнени я
	СФП	1. Упражнения для развития прыгучести Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног. То же с отягощением. 1. Равномерный бег в чередовании с ходьбой	25 мин 15 мин	Фрагменты повторяютс я 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходим о полностью расслабить мышцы, выполняю щие основную нагрузку Следить за самочувстви ем
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

21.05.2020	ОФП	1. Ходьба: - в движении: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову,	2 мин	Следить за
------------	-----	--	-------	------------

	<p>перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг 	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>осанкой</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Следить за дыханием. Спина прямая</p> <p>Спина прямая, захлест чаще</p> <p>Спина прямая. Смотреть через левое плечо.</p>
	<p><i>ОРУ с гимнастической палкой.</i></p>	<p>7 мин</p>	
	<p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений</p>

		<p>5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. 5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).</p> <p>2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге.</p> <p>7.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п..</p>		<p>темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.</p> <p>При наклонах ноги в коленях не сгибать. Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.</p>
		<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</p>	<p>5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно му месту для выполнения</p>

		противоположную сторону (относительно направления движения).	мин. отдыха	
	СФП	<p>1. Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом.</p> <p>Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ног.</p> <p>То же с отягощением.</p> <p>Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	<p>25 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку</p> <p>Следить за самочувствием</p>
		2. Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

18.05-23.05.2020	Теоретическая подготовка
	<p>Тема: Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc</p>

Индивидуальный план работы на 18-23 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

18.05.2020	ОФП	1. Ходьба: - в движении: на носках руки в стороны, на	2 мин	Команды даются под левую
------------	-----	---	-------	--------------------------------

		<p>пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг 	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>ногу.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.</p>
		<p><i>ОРУ с гимнастической палкой.</i></p>	<p>7 мин</p>	
		<p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких</p>

		<p>3 – 4. – Выпрямиться.</p> <p>5 – 6. Наклониться вперед, взять палку.</p> <p>7 – 8. – И. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.</p> <p>1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).</p> <p>2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.</p> <p>1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.</p> <p>2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногое.</p> <p>7.И. п. – основная стойка, палка внизу.</p> <p>1. – Прыгнуть вперед через палку.</p> <p>2. – Прыгнуть назад через палку в и. п..</p>		<p>повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.</p> <p>При наклонах ноги в коленях не сгибать. Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.</p>
		<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</p>	<p>5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно му месту для выполнения</p>

		противоположную сторону (относительно направления движения).	через 2-3 мин. отдыха	я
	СФП	1. Упражнения для развития прыгучести Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног. То же с отягощением. 9. 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	.

21.05.2020	ОФП	1. Ходьба: - в движении: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом. Бег: - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд.	2 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Следить за осанкой Руки прямые, спина прямая Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая.
------------	-----	---	--	--

	<p>- змейкой - обычный - переход на шаг</p>		Смотреть через левое плечо.
	<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i>	7 мин	
	<p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..</p> <p>3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).</p> <p>2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п.</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличиват</p>

	<p>То же правой ногое.</p> <p>7.И. п. – основная стойка, палка внизу.</p> <p>1. – Прыгнуть вперед через палку.</p> <p>2. – Прыгнуть назад через палку в и. п..</p>		<p>Б.</p> <p>При наклонах ноги в коленях не сгибать. Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь. Следить, чтобы во время прыжков не наступать на палку.</p>
	<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>	<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</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно му месту для выполнения</p>
СФП	<p>1. Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом.</p> <p>Из положения стоя на одна нога на скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног.</p> <p>То же с отягощением.</p> <p>Равномерный бег в чередовании с ходьбой</p>	<p>25 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную</p>

				нагрузку
		10. Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

18.05- 23.05. 2020	Теоретическая подготовка
	Тема: Упражнения для развития прыгучести. Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Упражнения для развития прыгучести https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc