

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 06 мая по 08 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 мая по 08 мая 2020 г. для учащихся:

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

06.05.2020	ОРУ	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.
			1 мин	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	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 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	10 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе. Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке;	5 мин	Строго соблюдать

		стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		требования к достаточном у месту для выполнения
	СФП	1.Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) 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
06.05-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростной выносливости.			
	Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64			
	Тренировки по общей физической подготовке. https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCl9bc			

Индивидуальный план работы на 06 мая по 08 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

06.05. 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 1 мин	
		<p>ОРУ на месте без предметов 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>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</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполняются в медленном темпе. Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.</p>
<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	5 мин	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения</p>		

	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) 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
06.05-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие скоростной выносливости.			
	Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64			
	Тренировки по общей физической подготовке. https://www.youtube.com/watch?v=klcNbVCI9bc			

Индивидуальный план работы на 06 мая по 08 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

06.05.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекал с пятки на носок.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и
------------	-----	---	-------	---

		Легкий бег. 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	дыханием. Ноги в коленях согнуть, руки на поясе. Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие 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	5 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе Следить за правильность ю и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	7 мин	Обеспечить страховку
	СФП	1. Упражнения круговой тренировки (Прил. №1) Равномерный бег в чередовании с ходьбой	8 мин 5 мин	Фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющи е основную нагрузку Следить за самочувствие м

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

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

