

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 18 мая по 20 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 «Такие разные прыжки. Упражнения для развития прыгучести» Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы с 18 мая по 20 мая 2020 г. для учащихся:

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

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. <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>Команды даются под левую ногу.</p> <p>Следить за 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>
		<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. –</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад</p>

		<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 ногое.</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 упражнения 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>
--	--	---	---

	<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 Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.</p>
	<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.</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 ногое.</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 достаточному месту для выполнения</p>

		противоположную сторону (относительно направления движения).	мин. отдыха	
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.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой	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
			15 мин	
		2. 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=klcNbVCi9bc

Индивидуальный план работы с 18 мая по 23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Ибрагимов Тимур
2. Козенко Дмитрий
3. Козлова Елена
4. Оноприенко Анастасия
5. Плотников Даниил
6. Прохорук Мария
7. Синютюч Дмитрий
8. Лосева Снежана

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. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперед. - змейкой - обычный - переход на шаг 	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Команды даются под левую 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.</p>
------------	-----	--	---	--

			Смотреть через левое плечо.
		ОРУ с гимнастической палкой.	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. То же правой ногое.</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.</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>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>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>

		1. Равномерный бег в чередовании с ходьбой		Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

20.05.2020	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	Следить за осанкой
			1 мин	Руки прямые, спина прямая
			1 мин	Следить за дыханием. Спина прямая
		Бег: - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперед. - змейкой - обычный - переход на шаг	1 мин	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. – И. п. То же в другую сторону 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.. 3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову

		<p>— 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 в и. п..</p>		<p>держат пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнения 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>
		Легкоатлетические	5 мин	Строго

Индивидуальный план работы с 18 мая по 23 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

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. <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>Команды даются под левую ногу.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Следить за дыханием. Спина прямая</p> <p>Спина прямая, захлест чаще</p> <p>Спина прямая.</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. То же правой ногое.</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.</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>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>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>

		1. Равномерный бег в чередовании с ходьбой		Следить за самочувствием
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

20.05.2020	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	Следить за осанкой
			1 мин	Руки прямые, спина прямая
			1 мин	Следить за дыханием. 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	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. – И. п. То же в другую сторону 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.. 3. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову

		<p>— 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 в и. п..</p>		<p>держат пря.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнения 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>
		Легкоатлетические	5 мин	Строго

