

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 25-30 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: «Правила выполнения контрольных нормативов». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 25-30 мая 2020 г. для учащихся:

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

25.05.2020	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.
	ОРУ без мячей.	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 — глубокий присед, палку вперед — выдох; 3— 4 — встать, палку вниз — вдох. 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. 5. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держат пря.	
			Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение	

		<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>на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать.</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 достаточному месту для выполнения</p>
	Тестовые задания	<p>1. Прыжок в длину с места (см.)</p> <p>2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.</p> <p>3. Кросс без учета времени (см прил. 1)</p>	<p>25 мин</p>	<p>Следить за самочувствием</p>
		<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>5 мин</p>	<p>.</p>

27.05.2020	ОФП	<p>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.</p> <p>Бег: - обычный - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе</p>	<p>2 мин 1 мин 1 мин 1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще</p>
------------	-----	--	---	--

	<p>(левым, правым боком)</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиной вперёд. - змейкой - обычный - переход на шаг 		Спина прямая. Смотреть через левое плечо.
	ОРУ без мячей.	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»). 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>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. Если выполнять трудно, то ноги поставить врозь.</p>
	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>1. Бег со старта из различных</p>	<p>5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с</p>	<p>Строго соблюдать требования к</p>

		положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	достаточном у месту для выполнения
	Тестовые задания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. (5х6), сек. 2. Бег 92 м. с изменением направления (сек.) 3. Прыжок вверх с места толчком с двух ног, см. (см прил. 1) 	25 мин	Следить за самочувствием
		2. Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

25.05-30.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила выполнения контрольных нормативов
	<p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64 Бег на короткие дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE Поднимание туловища https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15922338938081205679 Как правильно выполнять челночный бег https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12255762418007884914&text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%B1%D0%B5%D0%B3</p>

Индивидуальный план работы на 25-30 мая 2020 г. для учащихся:

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

25.05.2020	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 захлестыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперед. - змейкой - обычный - переход на шаг	1 мин	Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.
	ОРУ без мячей	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.		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола),	

	<p>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;</p> <p>3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.</p> <p>1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.</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>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 врозь.</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 достаточному месту для выполнения</p>
Тестовые задания	<p>1.Прыжок в длину с места (см.)</p> <p>2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.</p> <p>3. Кросс без учета времени (см прил. 1)</p>	<p>25 мин</p>	<p>Следить за самочувствием</p>

		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
--	--	---------------------------------------	-------	---

27.05.2020	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>
		<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»). 2. – И. п. То же на другой ноге..</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,</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.</p> <p>То же правой ногой.</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>ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать</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 достаточному месту для выполнения</p>
	Тестовые задания	<p>1. Бег 30 м. (5х6), сек.</p> <p>2. Бег 92 м. с изменением направления (сек.)</p> <p>3. Прыжок вверх с места толчком с двух ног, см. (см прил. 1)</p>	<p>25 мин</p>	<p>Следить за самочувствием</p>
		<p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>5 мин</p>	<p>.</p>

25.05-30.05.2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Правила выполнения контрольных нормативов</p>
	<p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE</p> <p>Поднимание туловища</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15922338938081205679</p> <p>Как правильно выполнять челночный бег</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12255762418007884914&text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%B1%D0%B5%D0%B3</p>

Индивидуальный план работы на 25-30 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

25.05.2020	ОФП	1. Ходьба:	2 мин	Команды даются под левую ногу.
		- 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.	1 мин	Следить за осанкой
			1 мин	Руки прямые, спина прямая
		Бег:	1 мин	Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. Смотреть через левое плечо.
		ОРУ без мячей	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.		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола),

	<p>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;</p> <p>3— 4 — встать, палку вниз — вдох.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.</p> <p>1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.</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>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>
	<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 достаточном у месту для выполнения</p>
Тестовые задания	<p>1.Прыжок в длину с места (см.)</p> <p>2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.</p> <p>3.Кросс без учета времени (см прил. 1)</p>	<p>25 мин</p>	<p>Следить за самочувствием</p>
	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>5 мин</p>	<p>.</p>

27.05.2020	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>
		<i>ОРУ без мячей</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»). 2. – И. п. То же на другой ноге..</p> <p>6.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.</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</p>

		<p>1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.</p> <p>2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой.</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>		постепенно увеличивать. При наклонах ноги в коленях не сгибать.
		<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
	Тестовые задания	<p>1. Бег 30 м. (5х6), сек.</p> <p>2. Бег 92 м. с изменением направления (сек.)</p> <p>3. Прыжок вверх с места толчком с двух ног, см. (см прил. 1)</p>	25 мин	Следить за самочувствием
		1. Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

25.05-30.05.2020	Теоретическая подготовка
	Тема: Правила выполнения контрольных нормативов
	<p>Просмотр видеоролика. Разминка без мячей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dbZmZZk6Q64</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE</p> <p>Поднимание туловища</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15922338938081205679</p> <p>Как правильно выполнять челночный бег</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12255762418007884914&text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%B1%D0%B5%D0%B3</p>

Приложение №1. Тестирование проводится по следующим видам:

Контрольные нормативы		Возраст																				
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет		
		оценки			оценки			оценки			оценки			оценки			оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Прыжок в длину с места (см.)	140	125	100	150	135	120	160	135	115	170	140	125	185	150	135	195	180	155	205	190	170
2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.	8	6	4	10	8	6	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	15	11	20	17	14
3	Кросс без учета времени	500 м																				
4	Бег 30 м. (5х6), сек.	13,5	13,8	14,2	13,0	13,5	14,0	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	12,0	12,5	13,0	11,8	12,0	12,5
5	Бег 92 м. с изменением направления (сек.)	31,0	32,0	33,0	33,0	34,0	35,0	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,8	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,5	29,8	29,0	28,0
6	Прыжок вверх с места толчком с двух ног, см.	15	13	10	19	16	13	21	19	17	23	21	19	25	23	21	27	25	23	28	25	23