

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбола Лесняк Д.И.
на период с 18 по 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: Методика обучения тактике контр-нападения в волейболе. 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. Бабаев Евгений; | 5. Кунченко Данил; | 9. Шейко Виктория; |
| 2. Дебёлая Анастасия; | 6. Минченков Вячеслав; | 10. Якимов Иоанн; |
| 3. Джафарова Екатерина; | 7. Сухарев Валерий; | 11. Якимов Алексей. |
| 4. Карпенко Арина; | 8.Шейко Алина; | |

18.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	4 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>	5 мин	
		<p>ОРУ на месте :</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи 	13 мин	
		<p>Прыжки</p> <p>Прыжки на скакалке; 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>	10 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения с отягощением.</p> <p>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 сета по 20 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
19.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	4 мин	<p>Следить за дыханием</p>
		<p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с</p>	3 мин	

		<p>захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи, перемахи. <p>Прыжки</p> <p>Прыжки на скакалке; 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>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения "рыбка"различные вариации ,перекаты.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 сета по 15 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
20.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с обручами; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону с набивными мячами; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания с отягощением. <p>Прыжки</p> <p>Прыжки на скакалке; на одной, на</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>12 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за</p>

		двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Специальные упражнения для мышц спины с резинкой. 3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)	по 5 кувырков 3 сета по 30 раз	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
21.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с предметами - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи Прыжки Прыжки на скакалке; 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	4 мин 5 мин 13 мин 10 мин 1,5-2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
22.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с предметами	4 мин 5 мин 13 мин	Следить за дыханием Упражнения

		<ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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</p>	<p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
23.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте :</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Прыжки на скакалке; 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</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>13 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы закаливания .			
18-23.05.2020	Просмотр игры 12.08.2013 "Белогорье" - "Урал"			