

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.  
на период с 08-13 июня 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: «Оздоровительный бег как одно из средств повышения выносливости». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 08-13 июня 2020 г. для учащихся:

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

08.06.2020	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
		Бег:	1 мин	Руки прямые, спина прямая
		- 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.
<b>ОРУ без мячей.</b>		7 мин		
1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.) 2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук. 3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад. 4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону. 5. Круговые движения в			Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо  Пятки от пола не	

	<p>тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 пережат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.</p>		<p>отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.</p>
СФП	<p>Легкоатлетические упражнения. Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	25 мин 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения Особое внимание поворотам.
	<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4. Базовым элементом нападающего удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p> <p>1.сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками</p>		<p>Следить за самочувствие м</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p>



		<p>6. Перенос веса . Отела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 пережат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.</p>		<p>повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.</p>
	СФП	<p>Легкоатлетические упражнения. Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	<p>25 мин 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения Особое внимание поворотам.</p>
		<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4.Базовым элементом нападающего удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p> <p>1.сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.</p>		<p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p>
		Упражнения на восстановление	5 мин	.

		дыхания.		
--	--	----------	--	--

08.06 - 13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Оздоровительный бег как одно из средств повышения выносливости.
	Просмотр видеоролика. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM">https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM</a>

## Индивидуальный план работы на 08-13 июня 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

08.06.2020	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.
		<b>ОРУ без мячей.</b>	7 мин	
		1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.) 2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1- 2 рывки руками на 3-4 смена рук. 3. Круговые движения в плечевом,		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок

	<p>локтевом и лучезапястном суставах.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны.</p> <p>И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.</p>		<p>касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо</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.</p>
СФП	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	25 мин 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения Особое внимание поворотам.
	<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4. Базовым элементом нападающего</p>		<p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые</p>



		<p>удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p> <p>1. сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2. выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.</p>		<p>движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p>
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

11.06.2020	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
		Бег:	1 мин	Руки прямые, спина прямая
		- 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.
		<b>ОРУ без мячей.</b>	7 мин	
		1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно.) 2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п. - правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук. 3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п. - ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения		Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить

	<p>в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе. произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекач в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3 прыжки на 4 поворот.</p>		<p>вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо</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.</p>
СФП	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	<p>25 мин</p> <p>2-3 серии</p> <p>через 2-3 мин.</p> <p>отдыха</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения</p> <p>Особое внимание поворотам.</p>
	<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4. Базовым элементом нападающего удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p>		<p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания</p>

	<p>1.сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.</p>		<p>выносятся через стороны назад и вверх</p>
	Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

08.06 - 13.06.2020	Теоретическая подготовка
	<p>Тема: Оздоровительный бег как одно из средств повышения выносливости.</p> <p>Просмотр видеоролика.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM">https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM</a></p>

## Индивидуальный план работы на 08-11, 13 июня 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

08.06.2020	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 -	1 мин	Следить за осанкой
		приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.	1 мин	Руки прямые, спина прямая
		Бег:		Следить за дыханием.
		- обычный		Спина прямая
		- с высоким подниманием бедра		Спина прямая, захлест чаще
		- с захлестыванием голени назад	1 мин	Спина прямая.
		- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)		
		- спиной вперед.		
		- змейкой		
		- обычный		
		- переход на шаг		
		<b>ОРУ без мячей.</b>	7 мин	

	<p>1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)</p> <p>2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.</p> <p>3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.</p>		<p>Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо</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.</p>
СФП	<p>Легкоатлетические упражнения. Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	25 мин 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения Особое внимание поворотам.
	<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с</p>		Следить за самочувствие м

		<p>продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4. Базовым элементом нападающего удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p> <p>1. сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2. выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.</p>		<p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p>
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

11.06.2020	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
		Бег:	1 мин	Руки прямые, спина прямая
		- обычный		Следить за дыханием.
		- с высоким подниманием бедра		Спина прямая
		- с захлестыванием голени назад		Спина прямая
		- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)		Спина прямая, захлест чаще
		- спиной вперед.		Спина прямая.
		- змейкой		
		- обычный		
		- переход на шаг		
		<b>ОРУ без мячей.</b>	7 мин	
		1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)		Руки поднимать прямые.
		2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.-		

	<p>правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.</p> <p>3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.</p>		<p>Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо</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.</p>
СФП	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Челночный бег (5 x 10 м)</p> <p>Выполнить по разделениям повороты:</p> <p>1. Длинный последний шаг, слегка присесть с наклоном корпуса вперед-вниз, правая рука берет кубик (можно имитировать).</p> <p>2. Поворот кругом на носках.</p> <p>3. Рывок. Повторить быстрее.</p>	25 мин 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения Особое внимание поворотам.
	<p>1. Верхняя передача в/мяча в стенку на высоту 2,5-3 м или над собой</p> <p>2. В низком приседе прыжки с продвижением вперед до 10 м - 3 раза.</p> <p>3. Стоя в 1 м от стены, переход в упор</p>		Следить за самочувствием

	<p>на пальцах о стену с последующим отталкиванием.</p> <p>4.Базовым элементом нападающего удара явл. напрыгивание, и ударное движение.</p> <p>Упр. для обучения:</p> <p>1.сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя ногами.</p> <p>2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой.</p> <p>3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания.</p>		<p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p>
	Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

08.06 - 13.06.2020	Теоретическая подготовка
	Тема: Оздоровительный бег как одно из средств повышения выносливости. Просмотр видеоролика. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM">https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM</a>



