

**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. Придачин Егор

2. Придачин Матвей

| | | | | |
|------------|-----|---|-------|---|
| 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. |
| | | Бег: - обычный | 1 мин | Следить за осанкой |
| | | - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени назад - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) - спиной вперёд. - змейкой - обычный | 1 мин | Руки прямые, спина прямая |
| | | - переход на шаг | 1 мин | Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. |
| | | ОРУ без мячей. | 7 мин | |
| | | 1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.) 2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.- правая рука вверх 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 тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение. 6. Перенос веса тела с одной ноги на | | Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держат прямо Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений |

| | | | | |
|--|-----|---|---|---|
| | | <p>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>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 дыхания. | 5 мин | . |

| | | | | |
|------------|-----|---|-------|---|
| 10.06.2020 | 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. |
| | | 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 осанкой |
| | | | 1 мин | Руки прямые, спина прямая |
| | | | 1 мин | Следить за дыханием. Спина прямая Спина прямая, захлест чаще Спина прямая. |
| | | <i>ОРУ без мячей.</i> | 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 тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение. 6. Перенос веса . Отела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др. | | Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держат прямо Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя |

| | | | | |
|--|-----|--|---|---|
| | | <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>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 дыхания. | 5 мин | . |

| | |
|---------|--------------------------|
| 08.06 - | Теоретическая подготовка |
|---------|--------------------------|

| | |
|------------|---|
| 13.06.2020 | Тема: Оздоровительный бег как одно из средств повышения выносливости. Просмотр видеоролика. https://www.youtube.com/watch?v=Z2z15aGpuCM |
|------------|---|

Индивидуальный план работы на 08-13 июня 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

| | | | | |
|------------|-----|---|-------|---|
| 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. |
| | | ОРУ без мячей. | 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, 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 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>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> | <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>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 | . |

| | | | | |
|------------|-----|--|-------|--|
| 10.06.2020 | 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. |
| | | ОРУ без мячей. | 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.</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>Руки поднимать прямые.</p> <p>Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову</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>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 достаточном у 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>1.сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя</p> | | <p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны</p> |

| | | | | |
|--|--|---|-------|---------------|
| | | ногами. 2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой. 3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания. | | назад и вверх |
| | | Упражнения на восстановление дыхания. | 5 мин | . |

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

Индивидуальный план работы на 08-11, 13 июня 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

| | | | | |
|------------|-----|---|--------------------|---|
| 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. |
| | | 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 1 мин | Следить за осанкой Руки прямые, спина прямая |
| | | <i>ОРУ без мячей.</i> | 7 мин | |
| | | 1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.) 2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.- правая рука вверх 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. | | Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | <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>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 достаточном у 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>1. сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую ногу с последующим толчком двумя</p> | | <p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны</p> |

| | | | | |
|--|--|---|-------|---------------|
| | | ногами. 2.выполнить разбег с 3-х шагов, начиная движение с шага левой ногой. 3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания. | | назад и вверх |
| | | Упражнения на восстановление дыхания. | 5 мин | . |

| | | | | |
|------------|-----|--|-------|--|
| 10.06.2020 | 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. |
| | | ОРУ без мячей. | 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, | | Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | <p>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 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 1,2,3 прыжки на 4 поворот.</p> | | <p>Пятки от пола не отрывать.</p> <p>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 достаточном у 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>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</p> | | <p>Следить за самочувствием</p> <p>Руки выполняют круговые движения и в момент отталкивания выносятся через стороны назад и вверх</p> |

| | | | | |
|--|--|--|-------|---|
| | | ногой. 3. доставание двумя руками предметов после разбега и напрыгивания. | | |
| | | Упражнения на восстановление дыхания. | 5 мин | . |

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