

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбола Лесняк Д.И.  
на период с 08 по 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: Методика обучения тактике защиты и нападения в волейболе. 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. 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;        |                     |

08.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками наклоны;</li> <li>- повороты туловища с набивным мячом;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> 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 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p><b>1. Кувырки назад из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</b></p> <p><b>2. Упражнения с отягощением.</b></p> <p><b>3. Упражнения для мышц пресса (максимальное количество раз)</b></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>
09.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с</p>	<p>4 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками наклоны;</li> <li>- повороты туловища с набивным мячом;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи, перемахи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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 секундный 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>
10.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте с предметами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с обручами;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону с набивными мячами;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания с отягощением.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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 секундный 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 достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
11.06.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; <b>ОРУ на месте с предметами</b> - с гимнастическими палками наклоны; - повороты туловища с набивным мячом; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <b>Прыжки</b> 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
13.06.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	4 мин 5 мин	Следить за дыханием

		<p><b>ОРУ на месте с предметами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками наклоны;</li> <li>- повороты туловища с набивным мячом;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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>	13 мин	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
			10 мин	
			1,5-2 мин	
08-13.06.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Виды закаливания - "Водное" и "Воздушное"</p>			
08-13.06.2020	<p>Просмотр игры 13.09.2015 "Уралочка" - "Динамо"</p>			