Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Нестеревой Виктории Васильевны

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отделения волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 21.03 | УУС-2 | 15 | 1.Теоретические основы: История волейбола  2.Общая физическая подготовка. | -ОРУ всего тела.  -Упражнение на укрепление мышц спины:  1) и.п.-лечь на живот, руки вытянуть вперед. Поднять одновременно руки и ноги от пола, держать 3-4 сек и опустить. Выполнить 20 раз.  2) и.п.- лечь на живот, руки согнуть за головой. Оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки – опуститься в и.п., также через левое плечо. Выполнить 20 раз.  3) и.п.- лечь на живот напротив стены на расстоянии 2 метра. Взять в руки мяч любого размера и отрывя туловище от пола бросить мяч на стену. Выполнить 20 раз.  Все 3 упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 21.03 | УУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: История волейбола  2.Общая физическая подготовка. | -ОРУ всего тела.  -Упражнение на укрепление мышц спины:  1) и.п.-лечь на живот, руки вытянуть вперед. Поднять одновременно руки и ноги от пола, держать 3-4 сек и опустить. Выполнить 20 раз.  2) и.п.- лечь на живот, руки согнуть за головой. Оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки – опуститься в и.п., также через левое плечо. Выполнить 20 раз.  3) и.п.- лечь на живот напротив стены на расстоянии 2 метра. Взять в руки мяч любого размера и отрывая туловище от пола бросить мяч на стену. Выполнить 20 раз.  Все 3 упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 21.03 | БУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: История волейбола  2.Общая физическая подготовка. | -ОРУ всего тела.  -Упражнение на укрепление мышц спины:  1) и.п.-лечь на живот, руки вытянуть вперед. Поднять одновременно руки и ноги от пола, держать 2 сек и опустить. Выполнить 10 раз.  2) и.п.- лечь на живот, руки согнуть за головой. Оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки – опуститься в и.п., также через левое плечо. Выполнить 10 раз.  3) и.п.- лечь на живот напротив стены на расстоянии 2 метра. Взять в руки мяч любого размера и отрывя туловище от пола бросить мяч на стену. Выполнить 10 раз.  Все 3 упражнения выполнить по очереди 3 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 24.03 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для мышц брюшного пресса:  1) и.п.-лечь на спину, руки на груди крест на крест, поднимаем туловище. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- лечь на спину, ноги сгибают в коленях, стопы на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающийся должен поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т.д. Выполнить 30 раз.  3) и.п.-лечь на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). Опускаем ноги справа от себя, не отрывая рук от пола – и.п. Опускаем ноги слева от себя – и.п. Выполнить 30 раз.  Все 3 упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 24.03 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для мышц брюшного пресса:  1) и.п.-лечь на спину, руки на груди крест на крест, поднимаем туловище. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- лечь на спину, ноги сгибают в коленях, стопы на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающийся должен поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т.д. Выполнить 30 раз.  3) и.п.-лечь на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). Опускаем ноги справа от себя, не отрывая рук от пола – и.п. Опускаем ноги слева от себя – и.п. Выполнить 30 раз.  Все 3 упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 24.03 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для мышц брюшного пресса:  1) и.п.-лечь на спину, руки на груди крест на крест, поднимаем туловище. Выполнить 15 раз.  2) и.п.- лечь на спину, ноги сгибают в коленях, стопы на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающийся должен поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т.д. Выполнить 15 раз.  3) и.п.-лечь на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). Опускаем ноги справа от себя, не отрывая рук от пола – и.п. Опускаем ноги слева от себя – и.п. Выполнить 15 раз.  Все 3 упражения выполнить поочередно 3 серии.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 26.03 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1) Прыжки со скакалкой. Выполнить 200 прыжков, с каждой серии прибавляем +50 прыжков.  2) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа. Выполнить 20 раз  3) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки на носках, колени не сгибаем прыгаем на прямых ногах. Выполнить 100 прыжков.  Все 3 упражнения выполнить поочередно 4 серии.  -Растяжка | 2ч15м |  |
| 26.03 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1) Прыжки со скакалкой. Выполнить 200 прыжков, с каждой серии прибавляем +50 прыжков.  2) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа. Выполнить 20 раз  3) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки на носках, колени не сгибаем прыгпем на прямых ногах. Выполнить 100 прыжков.  Все 3 упражнения выполнить поочередно 4 серии.  -Растяжка | 2ч15м |  |
| 26.03 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1) Прыжки со скакалкой. Выполнить 100 прыжков, с каждой серии прибавляем +50 прыжков.  2) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа. Выполнить 10 раз  3) и.п. ноги на ширине плеч, прыжки на носках, колени не сгибаем прыгаем на прямых ногах. Выполнить 50 прыжков.  Все 3 упражнения выполнить поочередно 3 серии.  -Растяжка | 1ч30м |  |