

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Васильевой Р.И.
на период с 13 апреля по 18 апреля 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: «Развитие физических качеств в волейболе». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

(Учащиеся, имеющие возможность проводить занятия с мячом в собственном дворе и работать в парах)

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

13.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой.
			1 мин	Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
		1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы		
		2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями.		Плавно стараясь размять каждый сустав.
		3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги.		
		5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4.		
		6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.		
		Прыжки		

	Подскоки на носках; 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		
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. x 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. 2. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. 3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. 4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух. 5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. 6. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд 3 мин.	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющи

		на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут. 7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара) в прыжке вверх на месте.		е основную нагрузку в упражнении
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

16.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
			1 мин	
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
	2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4. 6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.	
	Прыжки Подскоки на носках; 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		
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. 2. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. 3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. 4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух. 5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. 6. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут. 7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара)	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд 3 мин.	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении

		в прыжке вверх на месте.		
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
13.04- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие физических качеств в волейболе			
	Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке https://www.youtube.com/watch?v=KlgvEa3QObc#action=share			

Индивидуальный план работы на 13.04-18.04. 2020 г. для учащихся:

(Учащиеся, имеющие возможность проводить занятия с мячом в собственном дворе)

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

13.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
			1 мин	
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
		2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за

	<p>переносится справа налево до носка правой ноги.</p> <p>5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4.</p> <p>6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; 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>		осанкой.
	<p>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов. 	10 мин	Обеспечить страховку
	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).</p>	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	<p>1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.</p> <p>2. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.</p> <p>3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги.</p> <p>4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух.</p>	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты

		<p>5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.</p> <p>6. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.</p> <p>7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара) в прыжке вверх на месте.</p>	3 мин.	отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

16.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой.
			1 мин	Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.	1 мин	Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.
			1 мин	Следить за дыханием
		ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
	2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2-3-4. 6. И.п - о.с прыжки на месте с		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.	

	разворотом корпуса. Прыжки Подскоки на носках; 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		
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	Легкоатлетические упражнения. 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения).	5 мин 3-4 раза по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. х 2-3 серии через 2-3 мин. отдыха	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения
СФП	1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. 2. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. 3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. 4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух. 5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. 6. Поочередное выполнение с	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд 3 мин.	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить

		<p>максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.</p> <p>7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара) в прыжке вверх на месте.</p>		<p>мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении</p>
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
13.04-18.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Развитие физических качеств в волейболе</p> <p>Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке https://www.youtube.com/watch?v=KlgvEa3QObc#action=share</p>			

**Индивидуальный план работы на 13.04-18.04. 2020 г. для учащихся:
(не имеющих возможности работать с мячом)**

1. Долбилова Анжелика
2. Земсков Максим
3. Климов Эдуард
4. Кальницкая Эвелина
5. Литвинова Кристина
6. Пономаренко Анна
7. Прохорук Анна
8. Радченко София

13.04.2020	ОФП	1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.
		2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед	1 мин 1 мин	
		ОРУ на месте без предметов, см. предыдущее занятие	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за

		перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		осанкой.
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	СФП	1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. 2. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. 3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. 4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух. 5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. 6. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут. 7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара) в прыжке вверх на месте.	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд 3 мин.	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющи е основную нагрузку в упражнении
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

16.04.2020	ОФП	1.Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой.	2 мин	Следить за осанкой. Следить за
------------	-----	---	-------	-----------------------------------

	<p>Перекат с пятки на носок. Легкий бег.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>осанкой и дыханием.</p> <p>Ноги в коленях согнуть, руки на поясе.</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<p>ОРУ на месте без предметов 1. И.п.- основная стойка, вращение головы в правую-левую сторону головы</p>	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе.
	<p>2. И.п. - о.с руки в замок волнообразные движения кистями. 3. И.п.- ноги на ширине плеч –руки в замок над головой ладони наружу - наклоны в стороны 1-2 вправо;3-4 влево 4. И.п. - ноги вместе, 1 шаг правой ногой в сторону сесть руки вперед. Левая нога прямая, вес тела переносится справа налево до носка правой ноги. 5. И.п. - ноги вместе выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади 1-2- 3-4. 6. И.п - о.с прыжки на месте с разворотом корпуса.</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; 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>		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильность ю и чистотой выполнения, следить за осанкой.
	<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	15 мин	Обеспечить страховку
СФП	<p>1. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо- влево или вверх-вниз. 2. Передвижение на четвереньках с</p>	30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2	Отдых заполняется упражнениям и на гибкость

	<p>максимально возможной скоростью.</p> <p>3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух.</p> <p>Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги.</p> <p>4. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух.</p> <p>5. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.</p> <p>6. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.</p> <p>7. Выполнение максимального количества ударов (имитация удара) в прыжке вверх на месте.</p>	<p>минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов</p> <p>5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд</p> <p>3 мин.</p>	<p>и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить</p> <p>фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющи е основную нагрузку в упражнении</p>
	Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.
13.04 – 18.04. 2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Развитие физических качеств в волейболе</p> <p>Просмотр видеоролика. Тренировки по общей физической подготовке https://www.youtube.com/watch?v=KlgvEa3QObc#action=share</p>		