

**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 13.04-18.04. 2020 г. для учащихся:
(Учащиеся, имеющие возможность проводить занятия с мячом в собственном дворе и работать в парах)

1. Придачин Егор
2. Придачин Матвей

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.
		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	Следить за осанкой и дыханием.
			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:	10 мин	Обеспечить

	- перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		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 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 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) 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	.

15.04.2020	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. Ноги в коленях согнуть, руки на поясе. Следить за 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 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. 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		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.
		Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.	10 мин	Обеспечить страховку
	Легкоатлетические упражнения.	5 мин	Строго	

		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).	5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха	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) 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, выполняющие основную нагрузку в упражнении
		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=KlgyEa3QObc#action=share			

**Индивидуальный план работы на 13.04-18.04.2020 г. для учащихся:
(имеющие возможность проводить занятия с мячом в собственном дворе)**

1. Ибрагимов Тимур
2. Козенко Дмитрий
3. Козлова Елена
4. Оноприенко Анастасия
5. Плотников Даниил
6. Прохорук Мария
7. Синютин Дмитрий
8. Лосева Снежана

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 переносится справа налево до носка правой ноги.		Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.

	<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>		
	<p>Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке; стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.</p>	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 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 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> <p>5. Последовательное нанесение серий</p>	<p>30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 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>Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить</p> <p>фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение</p>

		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.		которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

15.04. 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.
		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	Следить за осанкой и дыханием.
			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 5-6 раз по 10- 15 м с интервалом в 1-1,5 мин. 3-4 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	.
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:
(не имеющих возможности работать с мячом)**

1. Алексенко Валерия
2. Алексенко Роман
3. Верзун Арсений
4. Видничук Анастасия
5. Ищенко Никита
6. Колесова Елизавета
7. Сафронов 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, см. предыдущее занятие	15 мин	Упражнения выполняются в медленном темпе
	Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания		Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.	
	Гимнастические упражнения: - перекаты в группировке;	10 мин	Обеспечить страховку	

		стойка на лопатках; -курырки вперед и назад; -соединение нескольких акробатических элементов.		
	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> <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>30 мин + 20 мин</p> <p>2-3 серии через 1-2 минуты отдыха</p> <p>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>Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление</p> <p>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, выполняющие основную нагрузку в упражнении</p>
		Упражнения на восстановление дыхания.	5 мин	.

15.04.2020	ОФП	<p>1. Ходьба и бег. На носках - руки на поясе. На пятках - руки за головой. Перекат с пятки на носок. Легкий бег.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами, чередование: 2 шага правым боком</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой. Следить за осанкой и дыханием.</p> <p>Ноги в коленях</p>
------------	-----	--	--	---

	<p>приставным шагом и 2 шага левым боком приставным шагом. Бег спиной вперед.</p>	1 мин	<p>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>		<p>Плавно стараясь размять каждый сустав. Следить за правильностью и чистотой выполнения, следить за осанкой.</p>
	<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 максимально возможной скоростью. 3. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Для проверки своей быстроты можно</p>	<p>30 мин + 20 мин 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха 3-5 серий по 5-10 одиночных</p>	<p>Отдых заполняется упражнениям и на гибкость и расслабление При снижении скорости</p>

	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.	ударов 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд 3 мин.	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
	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		