

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Пятаков В. Ю.  
на период с 13 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:  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча в волейболе.
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы с 13 по 18 апреля 2020 г.

1. Аржанова Наталья
2. Вечканова Виктория
3. Карнаухова Варвара
4. Крохмаль Анастасия
5. Крохмаль Елизавета
6. Кузьменко Вероника
7. Кухарская Дарья
8. Логвиненко Дарья
9. Очеткова Татьяна
10. Сумченко Анастасия

14.04.2020	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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			3 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувырки назад через левое и	10	Строго

		<p>правое плечо</p> <p>2. Отжимания от пола.</p> <p>3.упражнения на пресс.</p> <p>4 Отжимания от стены на пальцах.</p> <p>5. Перекаты в группировке на спине.</p> <p>6. Прыжки на скакалке.</p>	<p>повторений 10 раз 2 по 30 20</p> <p>повторений 3 раза по 10 перекатов. 150 раз.</p>	<p>соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
15.04.2020	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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>3 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 дыханием</p>
		<p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
		СФП	<p>1. Кувырки назад через левое и правое плечо</p> <p>2. Отжимания от пола.</p> <p>3.упражнения на пресс.</p> <p>4. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча(любого предмета), отталкиваясь обеими ногами.</p>	

		<p>5. Перекаты в группировке на спине.</p> <p>6. Низкие старты на дистанцию 5 — 10 м</p> <p>7. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.</p>	<p>3 раза по 10 перекаатов.</p> <p>10 раз.</p> <p>20 раз</p>	
16.04.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекаатом 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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки назад через левое и правое плечо</p> <p>2. Отжимания от пола.</p> <p>3.упражнения на пресс.</p> <p>4 Отжимания от стены на пальцах.</p> <p>5. Перекаты в группировке на спине.</p> <p>6. . Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки</p>	<p>10 повторений</p> <p>10 раз</p> <p>2 по 30</p> <p>20 повторений</p> <p>3 раза по 10 перекаатов.</p> <p>150 раз.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>

		7. Многократные прыжки с места и с разбега		
17.04.2020	ОРУ	<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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки назад через левое и правое плечо</li> <li>2. Отжимания от пола.</li> <li>3. упражнения на пресс.</li> <li>4. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча(любого предмета), отталкиваясь обеими ногами.</li> <li>5. Перекаты в группировке на спине.</li> <li>6. Низкие старты на дистанцию 5 — 10 м</li> <li>7. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.</li> </ol>	<p>10 повторений</p> <p>10 раз</p> <p>2 по 30</p> <p>20 повторений</p> <p>3 раза по 10 перекатов.</p> <p>10 раз.</p> <p>20 раз.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные приемы в волейболе.
13.04.- 18.04.2020	Просмотр : Чемпионат России по волейболу . 2019 год

### Индивидуальный план работы с 13 по 18 апреля 2020 г.

1. Баева Ольга
2. Василенко Валерия
3. Деленко Екатерина
4. Ивичук Кристина
5. Литвинова Валерия
6. Серова Валерия
7. Турко София
8. Харкевич Виолетта

14.04.2020	ОФП	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		<b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	8-10 мин	
		<b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие,	2-3 мин	

		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувырки назад через левое и правое плечо 2. Отжимания от пола. 3. упражнения на пресс. 4 Отжимания от стены на пальцах.  5. Перекаты в группировке на спине.  6. Прыжки на скакалке.	8 повторений 8 раз 2 по 25 25 повторений 3 раза по 10 перекатов. 120 раз.	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырок и перекатов.
15.04.2020	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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие, <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  3 мин  10 мин         3 мин  1,5-2 мин	Следить за дыханием   Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки назад через левое и правое плечо 2. Отжимания от пола. 3. упражнения на пресс. 4. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча(любого	8 повторений 8 раз 2 по 25 20 повторений	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения

		предмета), отталкиваясь обеими ногами.  5. Перекаты в группировке на спине.  6. Низкие старты на дистанцию 5 — 10 м 7. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.	3 раза по 8 перекатов.  8 раз.  15 раз.	кувырков и перекатов.
16.04.2020	ОРУ	<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 отягощением</b> (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи  <b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие, <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин  3 мин  8-10 мин  2 мин  2 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки назад через левое и правое плечо 2. Отжимания от пола. 3.упражнения на пресс. 4 Отжимания от стены на пальцах.  5. Перекаты в группировке на спине.	8 повторений 8 раз 2 по 25 20 повторений 3 раза по 10 перекатов.	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.



		7. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.	15 раз.	
13.04.- 18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные приемы в волейболе.			
13.04.- 18.04.2020	Просмотр : Чемпионат России по волейболу . 2019 год			