

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Пятаков В. Ю.  
на период с 20 по 25 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 изучения техники нападающего удара.
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы с 20 по 25 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

|            |     |   |           |                     |
|------------|-----|---|-----------|---------------------|
| 21.04.2020 | 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)<br>- для плечевого пояса;<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;<br>- повороты туловища;<br>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи | 10 мин    |                     |
|            |     | <b>Прыжки</b><br>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие,   | 3 мин     |                     |
|            |     | <b>Упражнения на восстановление</b>   | 1,5-2 мин |                     |

|            |     |   |  |  |
|------------|-----|---|--|--|
|            |     | <b>дыхания</b>  |  |  |
|            | 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 на скакалке.</p> <p>7..Приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах</p>   | <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>150 раз.</p> <p>30 раз.</p> | <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырок и перекатов.</p>  |
| 22.04.2020 | 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></p> <p>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 | <p>1. Кувырки назад через левое и правое плечо</p> <p>2. Отжимания от пола.</p>   | <p>10 повторений</p> <p>10 раз</p>   | <p>Строго соблюдать требования к</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>2 по 30<br/>20<br/>повторений</p> <p>3 раза по 10<br/>перекатов.</p> <p>10 раз.</p> <p>20 раз</p> | <p>достаточном<br/>у месту для<br/>выполнения<br/>кувырков и<br/>перекатов.</p>  |
| 23.04.2020 | 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><br/>(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><br/>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 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|            | СФП | <p>1. Кувырки назад через левое и правое плечо</p> <p>2. Отжимания от пола.</p>  | <p>10<br/>повторений</p> <p>10 раз</p>   | <p>Строго соблюдать требования к</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>7. Многократные прыжки с места и с разбега</p> <p>8. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо.</p>   | <p>2 по 30<br/>20<br/>повторений<br/>3 раза по 10<br/>перекатов.<br/>150 раз.</p> <p>1 мин</p> | <p>достаточном<br/>у месту для<br/>выполнения<br/>кувырков и<br/>перекатов.</p>  |
| 24.04.2020 | 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><br/>(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><br/>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 | <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</p>   | <p>10<br/>повторений<br/>10 раз<br/>2 по 30<br/>20</p>   | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для</p>   |

|                       |   |  |  |   |
|-----------------------|---|--|--|---|
|                       |   | <p>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>повторений</p> <p>3 раза по 10 перекатов.</p> <p>10 раз.</p> <p>20 раз.</p> | <p>выполнения кувырков и перекатов.</p> |
| 20.04.-<br>25.04.2020 | <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: знания о тенденциях развития игры, средствах и методах борьбы с игровой системой противника.</p> |  |  |   |
| 20.04.-<br>25.04.2020 | <p>Просмотр: Чемпионат России по волейболу среди женских команд 2019 год</p>  |  |  |   |

**Индивидуальный план работы с 20 по 25 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

|            |     |   |           |  |
|------------|-----|---|-----------|--|
| 21.04.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>   | 2 мин     | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p> |
|            |     | <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>   | 3 мин     |  |
|            |     | <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> | 8-10 мин  |  |
|            |     | <p><b>Прыжки</b><br/>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>  | 2-3 мин   |  |
|            |     |   | 1,5-2 мин |  |

|            |     |   |   |   |
|------------|-----|---|---|---|
|            | 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 на скакалке.</p> <p>7..Приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах</p>   | <p>8повторений</p> <p>8 раз</p> <p>2 по 25</p> <p>25повторений</p> <p>3 раза по 10 перекатов.</p> <p>120 раз.</p> <p>20 раз</p> | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырок и перекатов.</p>  |
| 22.04.2020 | 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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p> |
|            |     | <p><b>Прыжки</b></p> <p>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>20 повторений</p> <p>3 раза по 8 перекатов.</p> <p>8 раз.</p> <p>15 раз.</p> | у месту для выполнения кувырков и перекатов.   |
| 23.04.2020 | 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><br/>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>8-10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>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>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>8 повторений</p> <p>8 раз</p> <p>2 по 25</p> <p>20</p>                       | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для  |

|            |     |  |  |  |
|------------|-----|--|--|--|
|            |     | <p>5. Перекаты в группировке на спине.</p> <p>6. . Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки</p> <p>7. Многократные прыжки с места и с разбега .</p> <p>8. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо.</p>   | <p>повторений<br/>3 раза по 10 перекатов.<br/>120 раз.</p> <p>1 мин.</p> | <p>выполнения кувырков и перекатов.</p>  |
| 24.04.2020 | 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><br/>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>8-10 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 | <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</p>  | <p>8 повторений<br/>18 раз<br/>2 по 25<br/>20 повторений</p>             | <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения</p>  |

|                       |  |  |   |                       |
|-----------------------|--|--|---|-----------------------|
|                       |  | предмета), отталкиваясь обеими ногами.<br><br>5. Перекаты в группировке на спине.<br><br>6. Низкие старты на дистанцию 5 — 10 м<br>7. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. | 3 раза по 8 перекатов.<br>8 раз.<br>15 раз. | кувырков и перекатов. |
| 20.04.-<br>25.04.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: знания о тенденциях развития игры, средствах и методах борьбы с игровой системой противника. |  |   |                       |
| 20.04.-<br>25.04.2020 | Просмотр: Чемпионат России по волейболу среди женских команд 2019 год  |  |   |                       |