

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Пятаков В. Ю.  
на период с 12 по 16 мая 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:  
«Методика обучения тактике защиты в волейболе»
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 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

12.05.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<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>	10 мин	
		<p><b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и</p>	3 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием



		<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>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>требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
14.05.2020	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>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 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 20 повторений 3 раза по 10 перекатов. 150 раз.</p> <p>1 мин</p>	<p>достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
15.05.2020	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>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</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 Отжимания от стены на пальцах.</p>	<p>10 повторений 10 раз 2 по 30 20 повторений</p>	

		5. Перекаты в группировке на спине. 6. Прыжки на скакалке. 7..Приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах	3 раза по 10 перекатов. 150 раз. 30 раз.	
12.05-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: История возникновения . Правила игры. Экипировка.			
12.05.-16.05.2020	Просмотр : Чемпионат Мира по волейболу среди женских команд 2018 год			

### Индивидуальный план работы с 12 по 16 мая 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

12.05.2020	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;	8-10 мин	

		<p>- повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</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>2-3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>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. 7..Приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах</p>	<p>8повторений 8 раз 2 по 25 25повторений 3 раза по 10 перекатов. 120 раз. 20 раз</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
13.05.2020	ОФП	<p><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</p>	<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.</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>	<p>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 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>8 повторений</p> <p>8 раз</p> <p>2 по 25</p> <p>20 повторений</p> <p>3 раза по 8 перекатов.</p> <p>8 раз.</p> <p>15 раз.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
14.05.2020	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>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>8-10 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>2 мин</p> <p>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 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>8 повторений</p> <p>8 раз</p> <p>2 по 25</p> <p>20 повторений</p> <p>3 раза по 10 перекатов.</p> <p>120 раз.</p> <p>1 мин.</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
15.05.2020	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</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>8-10 мин</p> <p>2-3 мин</p>	

		двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие, <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувьрки 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. 7..Приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах	8повторений 8 раз 2 по 25 25повторений 3 раза по 10 перекатов. 120 раз.  20 раз	
12.05.- 16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: : История возникновения . Правила игры. Экипировка.			
12.05.- 16.05.2020	Просмотр : Чемпионат Мира по волейболу среди женских команд 2018 год			