

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Холодовой О.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. («Технико-тактическая подготовка волейболистов»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - педагогическое наблюдение.

		Упражнения на восстановления дыхания.	1,5-2 мин	
	СФП	1.упражнения для развития прыгучести. 2.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.	По 10 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения бросков.
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человека.			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Тренер.			

		ногой. Упражнения на восстановления дыхания.	1,5-2 мин	
	СФП	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. 2. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование)	по 5 повторений 5 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения бросков.
24.04.2020	ОФП	1. Бег -змейкой, обегая стойки или различные предметы. 2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м. 3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед. 4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад. 5. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки- 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног. 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. ОРУ на месте без предметов 1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх. 2. Руки к плечам — круговые вращения руками. 3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду. 4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны. 5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать. . Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых	2 мин 2,5 мин 13 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		покачивания. То же, выпад левой ногой. Упражнения на восстановления дыхания.	1,5-2 мин	
	СФП	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. 2. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование)	По 5 Повторений 5 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения бросков.
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние физических упражнений на организм человека.			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Тренер.			