

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Холодовой О.Ю.  
на период с 1 по 6 июня 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 («Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 1-6 июня 2020 г. для учащихся:

1. Веприк Никита;
2. Зозуля Маргарита;
3. Кобзарев Данил;
4. Мисюк Иван;
5. Пименова Дарья;
6. Третьяк Илья;
7. Черкашина Марина.

|           |     |  |                  |  |
|-----------|-----|--|------------------|--|
| 2.06.2020 | ОФП | <p>1. Бег -змейкой, обегая стойки или различные предметы.</p> <p>2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.</p> <p>3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.</p> <p>4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.</p> <p>5. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>Прыжки-</b> 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.</p> <p>2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.</p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <p>1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.</p> <p>2. Руки к плечам — круговые вращения руками.</p> <p>3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.</p> <p>4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.</p> <p>5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.</p> <p>Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.</p> <p>. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.</p> <p><b>Упражнения на восстановления дыхания.</b></p> | 2 мин            | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|           | СФП | <p>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. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и</p>   | По 10 повторений |  |

|           |     |  |                  |  |
|-----------|-----|--|------------------|--|
|           |     | <p>максимальной быстротой.<br/>Упражнения с набивным мячом.<br/>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p>   |                  |  |
| 4.06.2020 | ОФП | <p>1. <b>Бег</b> -змейкой, обегая стойки или различные предметы.<br/>2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.<br/>3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.<br/>4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.<br/>5. Бег с высоким подниманием бедра.<br/><b>Прыжки</b>- 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.<br/>2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.<br/><b>ОРУ на месте без предметов</b><br/>1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.<br/>2. Руки к плечам — круговые вращения руками.<br/>3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.<br/>4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.<br/>5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.<br/>Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.<br/>. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.<br/><b>Упражнения на восстановления дыхания.</b></p> | 2 мин            | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|           |     |  | 3 мин            |  |
|           |     |  | 15 мин           |  |
|           |     |  | 1,5-2 мин        |  |
|           | СФП | <p>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. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.<br/>Упражнения с набивным мячом.<br/>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p>   | по 10 повторений | Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.   |

|                |  |
|----------------|--|
| 1.06-6.06.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: Тактика расстановки на площадке. |
| 1.06-6.06.2020 | Просмотр художественного фильма: Чемпионы.                         |

### Индивидуальный план работы на 1-июня 2020 г. для учащихся:

1. Калайда Никита;
2. Косова Дарья;
3. Кушнарев Александр;
4. Лукашевич Савелий;
5. Сивак Полина;
6. Суббота Иван;
7. Тромбач Александр;
8. Трященко Андрей.

|           |     |   |                              |   |
|-----------|-----|---|------------------------------|---|
| 2.06.2020 | ОФП | 1. Бег -змейкой, обегая стойки или различные предметы.<br>2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.<br>3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.<br>4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.<br>5. Бег с высоким подниманием бедра.<br><b>Прыжки-</b> 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.<br>2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.<br><b>ОРУ на месте без предметов</b><br>1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.<br>2. Руки к плечам — круговые вращения руками.<br>3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.<br>4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.<br>5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.<br>Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.<br>. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.<br><b>Упражнения на восстановления дыхания.</b> | 2,5 мин                      | Следить за дыханием<br><br>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
|           |     | 2 мин   |                              |   |
|           |     | 13 мин  |                              |   |
|           | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении   | 1,5-2 мин<br>По 8 повторений | Строго соблюдать  |

|           |     |  |  |  |
|-----------|-----|--|--|--|
|           |     | <p>нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p>   |  | <p>требования к достаточному месту для выполнения бросков.</p>   |
| 4.06.2020 | ОФП | <p>1. Бег -змейкой, обегая стойки или различные предметы.<br/> 2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.<br/> 3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.<br/> 4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.<br/> 5. Бег с высоким подниманием бедра.<br/> <b>Прыжки-</b> 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.<br/> 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.<br/> <b>ОРУ на месте без предметов</b><br/> 1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.<br/> 2. Руки к плечам — круговые вращения руками.<br/> 3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.<br/> 4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.<br/> 5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.<br/> Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.<br/> . Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.<br/> <b>Упражнения на восстановления дыхания.</b></p> | <p>2 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>13 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>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. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Упражнения для</p>   | <p>По 8 повторений</p>                                     | <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.</p>  |

|                |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|
|                |  | <p>развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p> |  |  |
| 1.06-6.06.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: Тактика расстановки на площадке. |  |  |  |
| 1.06-6.06.2020 | Просмотр художественного фильма: Чемпионы.                         |  |  |  |