

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Холодовой О.Ю.  
на период с 6 по 8 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. «Круговая тренировка». Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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.

7.05.2020	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 секундней 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</p>	По 10 повторений	

		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.		
6.05-8.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Круговая тренировка			
6.05-8.05.2020	Просмотр художественного фильма <u>Легенда №17</u> .			

### Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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.

7.05.2020	ОФП	1. <b>Бег</b> -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.	2,5 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<b>Прыжки</b> - 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног. 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	2 мин	
		<b>ОРУ на месте без предметов</b> 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.	13 мин	

		. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.		
		<b>Упражнения на восстановления дыхания.</b>		
			1,5-2 мин	
	СФП	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. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	По 8 повторений	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.
6.05-8.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Круговая тренировка			
6.05-8.05.2020	Просмотр художественного фильма: Легенда №17.			