

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Холодовой О.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. «Методика обучения передаче и подаче мяча, нападающему удару, приёму мяча с подачи».
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12-16 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.

12.05.2020	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>Прыжки- 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>ОРУ на месте без предметов</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>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<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</p>	По 10 повторений	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.

		<p>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>		
14.05.2020	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>Прыжки- 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>ОРУ на месте без предметов</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>	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>
		<p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	3 мин	
		<p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	15 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.</p>	1,5-2 мин	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.</p>
			по 10 повторений	

		Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.		
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила поведения в спортивном зале во время тренировки.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: Движение вверх.			

Индивидуальный план работы на 12-16 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.

12.05.2020	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.	2,5 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		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 покачивания. То же, выпад левой ногой.	2 мин	
			13 мин	

		Упражнения на восстановления дыхания.	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.
14.05.2020	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>Прыжки- 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>ОРУ на месте без предметов</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>2 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>

		Упражнения на восстановления дыхания.		
			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.
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила поведения в спортивном зале во время тренировки.			
12-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: Движение вверх.			