

**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. Гончаров Максим;
2. Дмитров Максим;
3. Долженко Дарья;
4. Журавлев Игорь;
5. Ищенко Денис;
6. Ковальцова Екатерина;
7. Кривенченко Никита;
8. Крячко Дмитрий;
9. Сырбул Виктория;
10. Федорова Диана.

1.06.2020	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>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>	3 мин	<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.упражнения для развития прыгучести.</p> <p>2.Упражнения для развития качеств,</p>	1,5-2 мин	

		<p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p>		<p>достаточно месту для выполнения бросков</p>
5.06.2020	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>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>3 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>
		<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>2мин</p>	
		<p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	<p>15 мин</p>	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. упражнения для развития прыгучести.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p>	<p>По 10 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточно месту для выполнения бросков.</p>

		Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.		
01.06.- 06.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Тактика расстановки на площадке.			
01.06.- 06.06.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы.			

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

1. Водяницкая Анастасия;
2. Дьчук Данил;
3. Калошина Надежда;
4. Кисленко Давид;
5. Кравченко Алина;
6. Линник София;
7. Назаренко Арина;
8. Филиппенко Дарья;
9. Шатилова Екатерина;
10. Ямпольский Кирилл.

1.06.2020	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 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	<p>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.</p> <p>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)</p>	<p>по 5 повторений</p> <p>5 повторений</p>	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.
5.06.2020	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>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>2,5 мин</p> <p>13 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>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.</p> <p>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)</p>	<p>По 5 Повторений</p> <p>5 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения бросков.</p>
01.06.- 06.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Тактика расстановки на площадке.			
01.06.- 06.06.2020	Просмотр художественного фильма: Чемпионы.			