

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (группа НП-3)
П.Е.Цыбульник
на период с 27 по 30 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. (Методическая разработка по теме: Быстрота реакции в тренировочном процессе юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на 27- 30 апреля 2020 г. Для**

обучающихся:

Гринченко Максим

Червонный Максим

Повпыко Андрей

Фалько Егор

Павленко Евгений

Фалько Константин

Чувилко Артём

Лошаков Владислав

Ермаков Вадим

27.04. 2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p align="center"><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)</p> <p>2) Вращение головой (влево, вправо)</p> <p>3) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в сторону</p> <p>-обратно-то же, спиной</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p> <p>На 5-8- то же назад</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- наклон к правой</p> <p>На 2-вперед</p> <p>На 3-к левой</p> <p>На 4 ИП</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2)Семенящий бег спиной</p> <p>3) Отжимания</p> <p>4) Прыжки через линию</p> <p align="center"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара (правой,</p>	20 мин 2*20 2*20 2*20 2*20	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p>

30.04.
2020

1. **Индивидуальный план работы на 27- 30 апреля 2020 г. Для**

обучающихся:

Добродомов Глеб

Душко Армений

Зубик Иван

Масленников Иван

Молоко Иван

Крячко Дмитрий

Клушин Дмитрий

Андреев Максим

Мальцев Матвей

Савченко Богдан

Юраков Кирилл

27.04. 2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p align="center"><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)</p> <p>2) Вращение головой (влево, вправо)</p> <p>3) круговые вращения прямых рук вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p> <p>На 5-8- то же назад</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- наклон к правой</p> <p>На 2-вперед</p> <p>На 3-к левой</p> <p>На 4 ИП</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>1) Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2) Семенящий бег спиной</p> <p>3) Отжимания</p>	<p>20 мин</p> <p>2*30сек</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>3*1мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p>

		<p>4) Прыжки через линию Упражнения с резиной</p> <p>3) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя) Упражнения с теннисным мячом</p> <p>4) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p>	<p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в самой высокой точке</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается</p>
29.04.2020	ОФП	<p>ОРУ в движении</p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)</p> <p>2) Вращение головой (влево, вправо)</p> <p>3) круговые вращения прямых рук вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p> <p>На 5-8- то же назад</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- наклон к правой</p> <p>На 2-вперед</p> <p>На 3-к левой</p> <p>На 4 ИП</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>Прыжки через линию</p> <p>То же спиной</p> <p>Отжимания</p> <p>Поднимание туловища</p> <p>Прыжки на носках</p> <p>Выпады поочередно вперед</p> <p>Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*30сек</p> <p>2*30</p> <p>2*30</p> <p>2*1мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-на лестнице, подъем</p>
27.04-30.04.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Знакомство с комбинациями «волна» и «крест»</p>			

2020	
27- 30.04. 2020	Анализ связующих игроков в команде «Белогорье-2».