

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е.Цыбульник  
на период с 13 по 18 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: Развитие координации посредством подвижных игр. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на 13- 19 апреля 2020 г. Для**

**обучающихся:**

Гринченко Максим  
 Червонный Максим  
 Повпыко Андрей  
 Фалько Егор  
 Павленко Евгений  
 Фалько Константин  
 Чувилко Артём  
 Лошаков Владислав  
 Ермаков Вадим

13.04.2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара                  2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.                  3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p align="center"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)                  2) Вращение головой (влево, вправо)                  3) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;                  4) Наклоны к ногам.                  5) Выпады вперёд со сменой ног.                  6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в сторону</p> <p>-обратно-то же, спиной                  - следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь                  На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед                  На 5-8- то же назад                  -ИП: широкая стойка ноги врозь                  На 1- наклон к правой                  На 2-вперед                  На 3-к левой                  На 4 ИП                  -ИП: узкая стойка ноги врозь                  На 1- выпад вправо                  На 2:ИП                  На 3-4- то же влево</p>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением                  2)Семенящий бег спиной                  3) Отжимания                  4) Прыжки через линию</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p>	20 мин 2*20 2*20 2*20 2*20 2*20 2*20	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в</p>

		<p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		<p>самой высокой точке</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается</p>
15.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></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>	<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>
	СФ П	<p>1. Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2. Прыжки через линию</p> <p>3. То же спиной</p> <p>4. Отжимания</p> <p>5. Поднимание туловища</p> <p>6. Прыжки на носках</p> <p>7. Выпады поочередно вперед</p> <p>8. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>9. Отжимания Дракона</p> <p>10. Бёрби</p> <p>11. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*30сек</p> <p>3*30</p> <p>3*30</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>3*15</p> <p>3*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-на лестнице, подъем</p> <p>- на месте</p>
18.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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</p>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>

		<p>выполнением имитации передачи снизу.</p> <p><b><u>ОРУ на месте:</u></b></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>- стопы параллельно</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>
	СФ П	<p><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>2) То же вверх</p> <p>3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 3*20 3*20 3*20 3*20	<p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
13.04-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.			
13-18.03.2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			

# 1. Индивидуальный план работы на 13- 19 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

13.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></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>- 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>
	СФ П	<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"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>4) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p>	20 мин 2*30сек 2*15 2*15 3*1мин 2*20 2*20	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в</p>

		<p align="center"><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> <p>5) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	2*20	<p>самой высокой точке</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается</p>
15.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b>ОРУ в движении</b></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"><b>ОРУ на месте:</b></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>	<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>
	СФ П	<p>Прыжки через линию 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>Отжимания Дракона</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>2*15</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-на лестнице, подъем</p> <p>- на месте</p>
18.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b>ОРУ в движении</b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>

		<p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p><b><u>ОРУ на месте:</u></b></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>- стопы параллельно</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>
	СФ П	<p><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>5) То же вверх</p> <p>6) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>6) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p>	<p>-следить за правильной постановкой рук</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
13.04-19.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.			
13-19.03.2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			