

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е.Цыбульник
на период с 20 по 25 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:

Аутотренинг как средство повышения волевой активности юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20- 25 апреля 2020 г. для обучающихся:

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

20.04.2020	ОРУ	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></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"><u>ОРУ на месте:</u></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</p> <p>- 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</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги врозь На 1- наклон к правой На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП</p> <p>-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"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p> <p align="center"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></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>выполнением имитации передачи снизу.</p> <p><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>- 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><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>2) То же вверх</p> <p>3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><u>Упражнения с теннисным мячом</u></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>
20.04-25.04.2020	Теоретическая подготовка: Диагностика «Мотивация успеха и боязнь неудач» Т.Элерса			
20.04-25.04.2020	Просмотр матча Россия-Иран, Кубок Мира 2015			

Индивидуальный план работы на 20- 25 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

20.04. 2020	ОРУ	<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>- 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"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>4) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p>	<p>20 мин</p> <p>2*30сек</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в</p>

		<p align="center"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>5) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	2*20	самой высокой точке
				-Рука после имитации удара не опускается
22.04.2020	ОРУ	<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 стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p>
			5 мин	<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</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>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>
25.04.2020	ОРУ	<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>	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><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>- 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><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>5) То же вверх</p> <p>6) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>6) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 2*15 2*15 2*15 2*15	<p>-следить за правильной постановкой рук</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
20.04-25.04.2020	Теоретическая подготовка: Диагностика «Мотивация успеха и боязнь неудач» Т.Элерса			
20-25.04.2020	Просмотр матча Россия-Иран, Кубок Мира 2015			