

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е. Цыбульник  
на период с 01 по 06 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. (Методическая разработка по теме: Социализация посредством волейбола. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.



	СФП	<p align="center"><b>Упражнения с резиной</b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p align="center"><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*20 3*20 3*20 3*20</p>	<p>- через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>- рука не отпускается после имитации удара</p>
3.06.2020	ОРУ	<p align="center"><b>ОРУ в движении</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>ОРУ на месте:</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>	<p><b>5 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <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>
	СФП	<p align="center"><b>Упражнения с теннисными мячами:</b></p> <p>1) Подбросить мяч одной рукой вверх. 2) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой. 3) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой. 4) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой 5) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать 6) С двумя мячами: а) один мяч в правой, другой в левой-подброс одновременно, б) подброс попеременно, ловля пр/лев; в) ловля двумя руками, то правый, то левый мяч; г) тоже-бросок в стену; д) бросок в пол попеременно правой/левой- отбивание мяча, на каждое отбивание работа ног. Темп высокий; е) тоже с движением по</p>	<p><b>20 мин</b></p>	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.</p>

		<p>часовой и против часовой стрелки; ж) то же, но в один момент более сильное ударное движение и под мячом выполнить 3 хлопка и продолжать; з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс; и) то же. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) то же, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>7) Растягивание</p>		
6.06. 2020	ОФП	<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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<p><b>5 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <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>
	СФП	<p align="center"><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 align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*20</p> <p>3*20</p> <p>3*20</p> <p>3*20</p>	<p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>





		<p>з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс;</p> <p>и) тоже. Увеличить дистанцию до стены;</p> <p>к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками;</p> <p>л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз;</p> <p>м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз;</p> <p>н) удар по т/мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>14) Растягивание</p>		
6.06.2020	ОФП	<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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<p><b>5 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <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>
	СФП	<p align="center"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>10) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>11) То же вверх</p> <p>12) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>4) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>3*20</p> <p>2*20</p>	<p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>