

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е. Цыбульник
на период с 6 по 8 мая 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: Занятие волейболом в школе как физическая рекреация. Конспекты бесед к занятиям)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на период с 6 по 8 мая 2020 г.

Для обучающихся:

Гринченко Максим

Червонный Максим

Повпыко Андрей

Фалько Егор

Павленко Евгений

Фалько Константин

Чувилко Артём

Лошаков Владислав

Ермаков Вадим

Добродомов Глеб

Душко Армений

Зубик Иван

Масленников Иван

Молоко Иван

Крячко Дмитрий

Клушин Дмитрий

Андреев Максим

Мальцев Матвей

Савченко Богдан

Юраков Кирилл

6.05.2020	ОРУ	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Прыжки на скакалке 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p style="text-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 вперед, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперед со сменой ног. 6) Выпады в сторону</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- следить за правильной постановкой стопы. - стопы параллельно</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>
	СФП	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону 5) То же вверх 6) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>2) Имитация нападающего удара Заминочный бег Растягивание</p>	<p>15 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>