

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е.Цыбульник
на период с 12 по 16 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: Современный волейбол. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. Индивидуальный план работы на период с 12 по 16 мая 2020 г.

Для обучающихся:

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

13.05.2020	ОРУ	<p style="text-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 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>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны - следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно -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>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p style="text-align: center;">Заминочный бег</p>	<p>20 мин</p> <p>3*20 3*20 3*20 3*20</p>	<p>-через скамейку - мах руками -рука не отпускается после имитации удара</p>

		диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки. Заминочный бег 7) Растягивание		
--	--	--	--	--

1. Индивидуальный план работы на период с 12 по 16 мая 2020 г.

Для обучающихся:

Добродомов Глеб

Душко Армений

Зубик Иван

Масленников Иван

		<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>		
--	--	--	--	--