

**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;"><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 style="text-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 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;"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону                  2) То же вверх                  3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p style="text-align: center;">Заминочный бег</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*20                  3*20                  3*20                  3*20</p>	<p>-через скамейку                  - мах руками                  -рука не отпускается после имитации удара</p>

16.05.2020	ОРУ	<p>Растягивание</p> <p><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><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 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><b>Упражнения с теннисными мячами:</b></p> <p>1) Подбросить мяч одной рукой вверх.</p> <p>2) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой.</p> <p>3) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой.</p> <p>4) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой</p> <p>5) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать</p> <p>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 часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, 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) тоже. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в</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>

		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

Молоко Иван

Крячко Дмитрий

Клушин Дмитрий

Андреев Максим

Мальцев Матвей

Савченко Богдан

Юраков Кирилл

13.05. 2020	ОРУ	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ в движении</b></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 style="text-align: center;"><b>ОРУ на месте:</b></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	5 мин  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;"><b>Упражнения с резиной</b></p> 4) Отведение прямой руки в сторону 5) То же вверх 6) Имитация передачи снизу двумя руками <p style="text-align: center;"><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> 2) Имитация нападающего удара  Заминочный бег  Растягивание	20 мин 3*15 3*15 3*15 3*15	<p>- через скамейку - мах руками  - рука не отпускается после имитации удара</p>

16.05.2020	ОРУ	<p style="text-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 style="text-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 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>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</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>
	СФП	<p><b>Упражнения с теннисными мячами:</b></p> <p>8) Подбросить мяч одной рукой вверх.</p> <p>9) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой.</p> <p>10) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой.</p> <p>11) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой</p> <p>12) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать</p> <p>13) 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 часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, 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) тоже. Увеличить дистанцию до стены;</p>	20 мин	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.</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>		
--	--	--	--	--