

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е.Цыбульник
на период с 18 по 23 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: Актуальность силовой подачи в современном волейболе. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. Индивидуальный план работы на период с 18 по 23 мая 2020 г. Для обучающихся:

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

18.05.2020	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 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 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 align="center"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p 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>

		Растягивание		
20.05.2020	ОРУ	<u>ОРУ в движении</u> 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. <u>ОРУ на месте:</u> 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	5 мин 5 мин	- спина прямая, локти - в стороны - следить за правильной постановкой стопы. - 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
	СФП	Упражнения с теннисными мячами: 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 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	20 мин	Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой. 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.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>7) Растягивание</p>		
23.05.2020	ОФП	<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>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</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"><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 align="center"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</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>

1. Индивидуальный план работы на период с 18 по 23 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

18.05.2020	ОРУ	<p><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><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>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</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><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>7) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>8) То же вверх</p> <p>9) 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>	<p>20 мин</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p>	<p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
20.05.2020	ОРУ	<p><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>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной</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) 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>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>Упражнения с теннисными мячами:</p> <p>8) Подбросить мяч одной рукой вверх. 9) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой. 10) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой. 11) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой 12) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать 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; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага</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>15 раз; н) удар по т/мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>14) Растягивание</p>		
23.05.2020	ОФП	<p style="text-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 style="text-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>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</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 style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>10) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>11) То же вверх</p> <p>12) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>4) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</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>