

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) П.Е.Цыбульник  
на период с 25 по 30 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: Рекреация летом посредством волейбола. Конспекты бесед к занятиям)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 25 по 30 мая 2020 г.

**Для обучающихся:**

Гринченко Максим

Червонный Максим

Повпыко Андрей

Фалько Егор

Павленко Евгений

Фалько Константин

Чувилко Артём

Лошаков Владислав

Ермаков Вадим

25.05.2020	ОРУ	<p style="text-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 style="text-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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в сторону</p> <p>-обратно-то же, спиной</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</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>
	СФ П	<p>1) Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2) Семенящий бег спиной</p> <p>3) Отжимания</p> <p>4) Прыжки через линию</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p>	<p>20 мин</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в</p>



		<p>выполнением имитации передачи снизу.</p> <p><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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</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>
	СФ П	<p><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>2) То же вверх</p> <p>3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 3*20 3*20 3*20 3*20	<p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>

## Индивидуальный план работы на 25 по 30 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

25.05.2020	ОРУ	<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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>- следить за правильной постановкой стопы.</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>
	СФ П	<p>1) Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2) Семенящий бег спиной</p> <p>3) Отжимания</p> <p>4) Прыжки через линию</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>4) Имитация нападающего удара (правой, левой, двумя)</p>	<p>20 мин</p> <p>2*30сек</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*20</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-локоть зафиксирован в</p>

		<p align="center"><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> <p>5) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	2*20	самой высокой точке
27.05.2020	ОРУ	<p 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 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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	5 мин  5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</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>
	СФ П	<p>Прыжки через линию То же спиной</p> <p>Отжимания</p> <p>Поднимание туловища</p> <p>Прыжки на носках</p> <p>Выпады поочередно вперед</p> <p>Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>Отжимания Дракона</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 3*30сек  2*30 2*30 2*1мин  2*15 2*10	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-на лестнице, подъем</p> <p>- на месте</p>
30.05.2020	ОРУ	<p 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>	5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>

		<p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p><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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</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>
	СФ П	<p><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><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>6) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 2*15 2*15 2*15 2*15	<p>-следить за правильной постановкой рук</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>