

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (НП-3) Цыбульник П.Е.  
на период с 8 по 13 июня 2020 г.**

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: Координационная лестница как обязательный инвентарь на каждой тренировке.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
- ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы на период с 8 по 13 июня 2020 г. Для обучающихся:**

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





		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		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	<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	<b>20 мин</b> 3*20 3*20 3*20 3*20	-через скамейку  - мах руками  -рука не отпускается после имитации удара

**Индивидуальный план работы на период с 8 по 13 июня 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



				<p>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><b>Упражнения с теннисными мячами:</b>  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 15 раз; н) удар по т/мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>14) Растягивание</p>	<b>20 мин</b>	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.</p>
13.06.2020	ОФП	<p><b>ОРУ в движении</b>  1) Бег с имитацией нападающего удара  2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p>	<b>5 мин</b>	<p>- спина прямая, локти - в стороны  - следить за правильной</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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<b>5 мин</b>	<p>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><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>10) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>11) То же вверх</p> <p>12) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>4) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></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>