

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Е.Н.Цыбульника
на период с 27 по 30 апреля 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. (Развитие выносливости у юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы группы БУ-1 на 27 по 30 апреля 2020 г. Для следующих обучающихся:**

- Антипова Виктория
- Биндас Анна
- Диденко Вероника
- Дриголя Карина
- Дятлова Полина
- Журавель Валерия
- Коваль Ангелина
- Коптева Аделина
- Легких Анастасия
- Мишеева Анастасия
- Мосеева Софья

27.04.2020	ОФП	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>3)Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>4)Наклоны вперед на каждый шаг.</p> <p>5)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.</p> <p>6)Круговые движения в коленном суставе</p> <p>7)Круговые движения в голеностопном суставе</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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	10мин	- спина прямая, локти - в стороны.
			5 мин	<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>1)Прыжки на скакалке 2)то же 3) Прыжки через линию 4) То же спиной 5) Поднимание туловища</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*20 3*20 3*7 3*7 3*10</p>	<p>-как можно выше -частые -выполняем как можно чаще -с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
29.04. 2020	ОФП	<p><u>ОРУ в движении</u> 1) Прыжки на скакалке</p> <p><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 7) Прыжок вверх прогнувшись 8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-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>1)Семенящий бег на месте 2)то же через линию 3)Перемещение 4)Поднимание туловища 5)Поднимание туловища с поворотами 6)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*7 3*7 2 мин 2*15 2*15 3*15</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками - на месте</p>
27.04- 30.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении силовых упражнений			

**2. Индивидуальный план работы группы БУ-1 на 27 по 30 апреля
2020 г. Для следующих обучающихся:**

- Игнатенко Анна
- Ковальцова Ангелина
- Кравченко Дмитрий
- Назаренко Василиса
- Радионова Инна
- Савченко Снежана
- Шатилова Екатерина

27.04.2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>3)Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>4)Наклоны вперед на каждый шаг.</p> <p>5)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.</p> <p>6)Круговые движения в коленном суставе</p> <p>7)Круговые движения в голеностопном суставе</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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	10мин	- спина прямая, локти - в стороны.
			5 мин	<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>1)Прыжки на скакалке</p> <p>2)то же</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4) То же спиной</p> <p>6)Выпады в сторону</p> <p>7)Перемещения в стороны</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*30</p> <p>2*30</p> <p>2*10</p> <p>2*10</p> <p>2*20</p> <p>2*15</p>	<p>-как можно выше</p> <p>-частые</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>-с имитацией приема сверху двумя руками</p> <p>- на месте</p>

29.04. 2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Прыжки на скакалке</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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p>	2 мин	
			10 мин	<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>1)Семенящий бег на месте</p> <p>2)то же через линию</p> <p>3)Перемещение</p> <p>4)Поднимание туловища</p> <p>5)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*10</p> <p>2*10</p> <p>2 мин</p> <p>2*10</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-в стороны, вперед, назад;</p> <p>в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
27.04- 30.04. 2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>			