

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол Е.Н.Цыбульника
на период с 13 по 18 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 координации у юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на 13 по 18 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

13.04.2020	ОФ П	<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>

	СФ П	<p>1)Прыжки на скакалке 2)то же 3) Прыжки через линию 4) То же спиной 5) Поднимание туловища 6)Выпады в сторону 7)Перемещения в стороны</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*20 3*20 3*7 3*7 3*10 2*15 2*15</p>	<p>-как можно выше -частые -выполняем как можно чаще -с имитацией приема снизу двумя руками -с имитацией приема сверху двумя руками</p> <p>- на месте</p>
15.04.2020	ОФ П	<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>
	СФ П	<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*10 2*10 3*10</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
17.04.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u> 1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2)Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе. 3)Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе. 4)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 5)Руки перед грудью в замок, повороты</p>	<p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>

		в стороны на каждый шаг		
	СФ П	<p align="center"><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p align="center"><u>1 станция</u></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><u>2 станция</u></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами 2) Лежа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><u>3 станция</u></p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center"><u>4 станция</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p align="center">20 мин</p> <p align="center">3*10</p> <p align="center">3*10</p> <p align="center">3*10</p> <p align="center">3*20с.</p> <p align="center">3*10</p>	<p align="center">-мах руками</p> <p align="center">-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые</p> <p align="center">-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p align="center">-рука не отпускается после имитации удара</p>
13.04- 18.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении прыжковых упражнений			
13.04- 18.04. 2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			

2. Индивидуальный план работы на 13 по 19 апреля 2020 г. Для следующих обучающихся:

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

13.04. 2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и</p>	10мин	- спина прямая, локти - в
----------------	---------	--	-------	---------------------------

		<p>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>	5 мин	<p>стороны.</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)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>
15.04.2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Прыжки на скакалке</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>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</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>

				На 3-4- то же влево
	СФ П	<p>1)Семенящий бег на месте 2)то же через линию 3)Перемещение 4)Поднимание туловища 5)Поднимаем туловища с поворотами 6)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 2*10 2*10 2 мин 2*10 2*10 2*15</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
17.04. 2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2)Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе. 3)Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе. 4)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 5)Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФ П	<p><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p><u>1 станция</u></p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><u>2 станция</u></p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами 4) Лежа на спине поднимание ног</p> <p><u>3 станция</u></p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p><u>4 станция</u></p> <p>3) Имитация нападающего удара 4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*10 2*10 2*10 2*20с. 2*10</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
13.04- 18.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении прыжковых упражнений			
13.04- 18.04. 2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			

