

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) Е.Н. Цыбульника
на период с 20 по 25 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. (Методическая разработка по теме: Психологическая подготовка юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

1. Индивидуальный план работы на 20 по 25 апреля 2020 г. для обучающихся:

- Васильева Мария
- Гуцаль Алина
- Дебёлая Анна
- Заева Надежда
- Можевитина Александра
- Несмиян Елизавета
- Овчаренко Виктория
- Остапенко Лидия
- Старикова Арина
- Усенко Алена
- Шушпанова Вероника

21.04.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2)Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p> <p>3)Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5)Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>6)Наклоны вперед на каждый шаг.</p> <p>7)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.</p> <p>8)Подтягивание голени назад, на каждый шаг.</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>	7 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</p>
			8 мин	

				врозь На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево
	СФ П	<p>2. Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>3. Прыжки через линию</p> <p>4. То же спиной</p> <p>5. Отжимания</p> <p>6. Поднимание туловища</p> <p>7. Прыжки на носках</p> <p>8. Выпады поочередно вперед</p> <p>9. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>10. Отжимания Дракона</p> <p>11. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*30сек</p> <p>3*30</p> <p>3*30</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>3*15</p> <p>3*10</p> <p>2*1мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p> <p>-без остановки</p>
22.04.2020	ОФ П	<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>4) Спиной вперед.</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>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>-обратно-то же, спиной</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)Приседания с последующим</p>	<p>20 мин 3*30сек</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно</p>

		<p>выпрыгиванием</p> <p><u>Упражнения со скамьей</u></p> <p>1) Прыжки с подтягиванием колен к груди 3*12</p> <p>2) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку 3*12</p> <p>3) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр. 3*12</p> <p>4) Выпрыгивание поочередно от скамейки 3*12</p> <p><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>3*15</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p>	<p>чаще</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>
23.04.2020	ОРУ	<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> <p><u>Перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 3) Спиной вперед. 4) Бег с высоким подниманием бедра. 5) Бег с выносом прямых ног вперед. 6) то же назад.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы. - стопы параллельно</p> <p>- на носках</p>
	СФ П	<p><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p><u>1 станция</u></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><u>2 станция</u></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами 2) Лежа на спине поднимание ног</p> <p><u>3 станция</u></p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p><u>4 станция</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса</p>	<p>20 мин</p> <p>3*15</p> <p>3*20</p> <p>3*15</p> <p>3*30с.</p> <p>3*15</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 опускается после</p>

2. Индивидуальный план работы на 20 по 25 апреля 2020 г. для обучающихся:

- Абишева Людмила
- Дуюн Анастасия
- Зайцева Дарья
- Молчанова Дарья
- Ткаченко Юлия
- Шамрук Алина

21.04. 2020	ОФ П	<p align="center"><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. 6)Наклоны вперед на каждый шаг. 7)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг. 8)Подтягивание голени назад, на каждый шаг.</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 7) Прыжок вверх прогнувшись 8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	7 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p>
	СФ П	<p>1 Прыжки через линию 2 То же спиной 3 Отжимания 4 Поднимание туловища 5 Прыжки на носках</p>	20 мин 2*30 2*30 2*15 2*15 2*1мин	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p>

		<p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		
23.04.2020	ОРУ	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p> <p>3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p align="center"><u>Перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>5) Бег с выносом прямых ног вперёд.</p> <p>6) то же назад.</p> <p>.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>- на носках</p>
	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>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><u>2 станция</u></p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лёжа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><u>3 станция</u></p> <p>9 Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center"><u>4 станция</u></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*10</p> <p>3*15</p> <p>3*10</p> <p>3*20с.</p> <p>3*10</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
25.04.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении:</u></p> <p align="center"><u>перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p>2) То же снизу</p> <p>3) Бег с выносом прямых ног вперёд.</p> <p>4) то же назад.</p> <p align="center"><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад,</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-стопы параллельно</p> <p>-смотрим перед собой</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги</p>

		вправо, влево) 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 7) Прыжок вверх прогнувшись 8) Прыжки с подтягиванием колен к груди		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
	СФ П	1)Семенящий бег с последующим ускорением 3) Прыжки через линию 4)Бег с захлестыванием голени на месте 5)Поднимание туловища 6)Поднимание туловища с поворотами 7)Перемещение 8)Приседания Заминочный бег Растягивание	20 мин 3*10 3*10 5*5метр 2,5 мин 2*15	-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад
20.04- 25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении силовых упражнений.			
20.04- 25.04. 2020	Просмотр матча Франция-Польша, Чемпионат Европы 2019			