

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-3) 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: Аутогенная тренировка как средство повышения волевой активности юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

- Бондарева Надежда
- Галичая Дарья
- Жиленко Дарья
- Шиянова Дарья
- Чеснокова Софья

21.04. 2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><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> <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 врозь</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФ П	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через линию</li> <li>2. То же спиной</li> <li>3. Отжимания</li> <li>4. Поднимание туловища</li> <li>5. Прыжки на носках</li> <li>6. Выпады поочередно вперед</li> <li>7. Лёжа на спине поднимание ног</li> <li>8. Отжимания Дракона</li> </ol>	<p><b>20 мин</b></p> <p>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>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>

		<p>9. Бёрби 10. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>3*15 3*10</p>	-без остановки
23.04.2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) то же назад.</p> <p align="center"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, 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</p>	<p>10 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 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 с последующим ускорением 2)Приседания с последующим выпрыгиванием</p> <p align="center"><b><u>Упражнения со скамьей</u></b></p> <p>1) Прыжки с подтягиванием колен к груди 2) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку 3) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр. 4) Выпрыгивание поочередно от скамейки</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p>	<p><b>20 мин</b> 3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>

		Растягивание		
24.04.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><b><u>Перемещения</u></b></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>3) Спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p>	15 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</p>
	СФ П	<p align="center"><b><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></b></p> <p align="center"><b><u>1 станция</u></b></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><b><u>2 станция</u></b></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>2) Лежа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><b><u>3 станция</u></b></p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center"><b><u>4 станция</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*20</p> <p>3*30</p> <p>3*20</p> <p>3*30с.</p> <p>3*20</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"><b><u>ОРУ в движении:</u></b></p> <p align="center"><b><u>перемещения</u></b></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 вперед.</p> <p>4) то же назад.</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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-стопы параллельно</p> <p>-смотрим перед собой</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</p>

		<p>5) Выпады вперёд со сменой ног.  6) Выпады в сторону  7) Прыжок вверх прогнувшись  8) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>		<p>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 с последующим ускорением  3) Прыжки через линию  4)Бег с захлёстыванием голени на месте  5)Поднимание туловища  6)Поднимание туловища с поворотами  7)Перемещение  8)Приседания  Заминочный бег  Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b>   3*15   3*15  5*5метр  2 мин  2*15</p>	<p>-в низкой стойке   -выполняем как можно чаще   -с имитацией передачи снизу, сверху  -вправо, влево, вперед, назад</p>
20.04-25.04.2020	Теоретическая подготовка: Диагностика «Мотивация успеха и боязнь неудач» Т.Элерса			
20.04-25.04.2020	Просмотр матча Россия-Иран, Кубок Мира 2015			

**Индивидуальный план работы на 20 по 26 апреля 2020 г. для обучающихся:**

- Вакуленко Валерия
- Куртова Вероника
- Переверзева Арина
- Ткаченко Елизавета

21.04.2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><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> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p>
	СФ П	<p>2. Прыжки через линию</p> <p>3. То же спиной</p> <p>4. Отжимания</p> <p>5. Поднимание туловища</p> <p>6. Прыжки на носках</p> <p>7. Выпады поочередно вперед</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*20сек</p> <p>3*20</p> <p>3*20</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p>



2020		<p>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><b>Перемещения</b></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>3) Спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</p>
	СФ П	<p><b><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></b></p> <p><b>1 станция</b></p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><b>2 станция</b></p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лёжа на спине поднимание ног</p> <p><b>3 станция</b></p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p><b>4 станция</b></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*20</p> <p>2*30</p> <p>2*20</p> <p>2*30с.</p> <p>2*20</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><b><u>ОРУ в движении:</u></b></p> <p><b><u>перемещения</u></b></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 вперед.</p> <p>4) то же назад.</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> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-стопы параллельно</p> <p>-смотрим перед собой</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>



				-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	<b>20 мин</b>  3*10  3*10 5*5метр 1 мин 2*10	-в низкой стойке  -выполняем как можно чаще  -с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад
20.04- 25.04. 2020	Теоретическая подготовка: Диагностика «Мотивация успеха и боязнь неудач» Т.Элерса			
20.04- 25.04. 2020	Просмотр матча Россия-Иран, Кубок Мира 2015			