

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (группа Т-1)  
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. (Методическая разработка по теме: Летние сборы и их влияние на техническую подготовку юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на 27 по 30 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

28.04. 2020	ОФП	<b><u>ОРУ</u></b>	2 мин	
		1) Прыжки на скакалке	5 мин	
		<b><u>ОРУ на месте:</u></b>		
		1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)		- спина прямая, локти - в стороны.
		2) Вращение головой (влево, вправо)		- смотрим вперед, руки прямые.
		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	8 мин	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
	СФП	<p>2. Прыжки через линию 3. Отжимания 4. Поднимание туловища 5. Прыжки на носках 6. Выпады поочередно вперед 7. Отжимания Дракона 8. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>25 мин</b> 3*30сек 3*15 3*15 3*1мин 2*20 2*1мин</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с последующим ускорением -спина прямая</p> <p>-без остановки</p>
29.04.2020	ОФП	<p><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 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) 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</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны. - смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</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><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b> 3*15 3*15 3*15 3*15</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты - мах руками</p>

30.04. 2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1)Прыжки на скакалке</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>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<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) Лёжа 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 align="center">Заминочный бег Растягивание</p>	<p>25 мин</p> <p>2*15</p> <p>2*20</p> <p>2*15</p> <p>2*30с.</p> <p>2*15</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>
27- 30.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе.			
27.04- 30.04. 2020	Анализ связующих игроков в команде «Белогорье-2».			

**2. Индивидуальный план работы на 27 по 30 апреля 2020 г. для обучающихся:**

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

28.04. 2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</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>	2 мин  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 через линию</p> <p>2. Отжимания</p> <p>3. Поднимание туловища</p> <p>4. Прыжки на носках</p> <p>5. Выпады поочередно вперед</p> <p>6. Отжимания Дракона</p> <p>7. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>25 мин</b></p> <p>2*20сек</p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>2*1мин</p> <p>2*20</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>
29.04. 2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки</p>

		<p>выполнением имитации передачи сверху. 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) 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>	5 мин	<p>прямые. - стопы параллельно</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><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону 5) То же вверх 6) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*10 3*10 3*10 3*10</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты - мах руками</p>
30.04.2020	ОРУ	<p><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p><b><u>Перемещения</u></b></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны. - следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<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 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>25 мин</p> <p>2*15 2*20 2*15 2*30с.</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя</p>

		3) Имитация нападающего удара 4) Лежа на животе поднимание корпуса  Заминочный бег Растягивание	2*15	руками  -рука не отпускается после имитации удара
27.04-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе.			
27.04-30.04.2020	Анализ связующих игроков в команде «Белогорье-2».			