

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) 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. (Методическая разработка по теме: Выносливость 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 обучающихся:**

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

14.04. 2020	ОФ П	<u>ОРУ</u>	2 мин	
		1) Прыжки на скакалке	5 мин	
		<u>ОРУ на месте:</u>		
		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 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	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
	СФ П	<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>25 мин 3*30сек 3*15 3*15 3*1мин 2*20 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>
15.04.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></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><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</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>-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><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*15 3*15 3*15 3*15</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты</p> <p>- мах руками</p>
16.04.	ОРУ	<u>ОРУ в движении</u>	2 мин	

2020		<p>1)Прыжки на скакалке</p> <p><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>	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>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><u>2 станция</u></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>2) Лёжа 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</p> <p>2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>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>
18.04. 2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении:</u></p> <p><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><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>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> <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)Перемещение с резиной</p> <p>3)Прыжки через линию</p> <p>4)Бег с захлестыванием голени на месте</p>	<p>20 мин</p> <p>3*15</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p>

		5)Поднимание туловища 6)Поднимание туловища с поворотами 7)Перемещение 8)Приседания Заминочный бег Растягивание	3*15 5*5метр 2 мин 2*15	-с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад
13.04- 18.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе.			
13.04- 18.04. 2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			

2. Индивидуальный план работы на 13 по 18 апреля 2020 г. для обучающихся:

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

14.04. 2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ</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) 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>	2 мин 5 мин 8 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</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</p>
----------------	---------	--	---	--

				<p>На 1- наклон к правой На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево</p>
	СФ П	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через линию 2. Отжимания 3. Поднимание туловища 4. Прыжки на носках 5. Выпады поочередно вперед 6. Отжимания Дракона 7. Планка <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>25 мин</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>
15.04.2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 style="text-align: center;"><u>ОРУ на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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>-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 На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево</p>
	СФ П	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Отведение прямой руки в сторону 5) То же вверх 6) Имитация передачи снизу двумя руками <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p>	<p>20 мин</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты</p>

		<p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		- мах руками
16.04.2020	ОРУ	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Прыжки на скакалке</p> <p><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>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<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</p> <p>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</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>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>
18.04.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении:</u></p> <p><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><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>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> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p>

				На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево
	СФ П	1)Перемещение с резиной 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 2*15 2*15 5*5метр 2 мин 2*15	-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад
13.04-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе.			
13.04-18.04.2020	Просмотр Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу. Мужчины. Финал.			