

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (группа Т-3)  
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: ОФП посредством подвижных игр. 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:**

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

28.04. 2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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 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>2 мин</p> <p>8 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> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>2. Выпады поочередно вперед</p> <p>3. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>4. Отжимания Дракона</p> <p>5. Планка</p> <p>6. Поднимание туловища с отягощениями</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>
30.04. 2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>7) то же назад.</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</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>	5 мин	<p align="center">-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>
	СФП	<p align="center"><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  4) перемещения</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p align="center">Заминочный бег</p> <p align="center">Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*25  2*25  2*25</p>	<p align="center">-в низкой стойке</p> <p align="center">-выполняем как можно чаще</p> <p align="center">-Рука после имитации удара не опускается  -через скамейку</p> <p align="center">- мах руками</p> <p align="center">-следить за правильной постановкой стоп</p>
27.04-30.04.2020	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:**

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

28.04.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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 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>	2 мин	
			8 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>7. Выпады поочередно вперед</p> <p>8. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>9. Отжимания Дракона</p> <p>10. Планка</p> <p>11. Поднимание туловища с отягощениями</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>
30.04.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>7) то же назад.</p>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p>
		<p align="center"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)</p>	5 мин	-обратно-то же, спиной

		<p>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>-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>  5) Отведение прямой руки в сторону  6) То же вверх  7) Имитация передачи снизу двумя руками  8) перемещения  <b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b>  2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b>  3*25  3*25  3*25</p>	<p>-в низкой стойке  -выполняем как можно чаще  -Рука после имитации удара не опускается  -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>
27.04-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе			
27.04-30.04.2020	Анализ связующих игроков в команде «Белогорье-2».			