

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

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

| | | | | |
|------------|---------|---|--|--|
| 14.04.2020 | ОФ П | <p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Прыжки на скакалке</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 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</p> | 2 мин 8 мин | <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>2. Выпады поочередно вперед 3. Лёжа на спине поднимание ног 4. Отжимания Дракона 5. Бёрби 6. Планка 7. Поднимание туловища с отягощениями 8. Отжимания с последующим ускорением</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p> | <p>25 мин 3*15 3*15 3*1мин 2*20 2*1мин 2*10</p> | <p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с последующим ускорением -спина прямая</p> |
| 16.04.2020 | ОФ П | <p align="center"><u>ОРУ в движении</u></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"><u>ОРУ на месте:</u></p> | 10 мин | <p>- спина прямая, локти - в стороны. - смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</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> | 5 мин | <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><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>2) То же вверх</p> <p>3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p>4) перемещения</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</p> <p>3*25</p> <p>3*25</p> <p>3*25</p> | <p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается</p> <p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p> |
| 17.04.2020 | 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>3) Спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p> | <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</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>25 мин</p> <p>3*20</p> <p>3*30</p> <p>3*20</p> | <p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-ноги прямые</p> |

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| | | <p align="center">3 станция</p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center">4 станция</p> <p>1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p> | <p>3*30с.</p> <p>3*20</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 align="center"><u>ОРУ в движении:</u> <u>перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 2) То же снизу 3) Бег с выносом прямых ног вперед. 4) то же назад.</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> | <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>-стопы параллельно -смотрим перед собой</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) Перемещение с резиной 3) Прыжки через линию 4)Бег с захлестыванием голени на месте</p> <p>5)Поднимание туловища 6)Поднимание туловища с поворотами 7)Перемещение 8)Приседания Заминочный бег Растягивание</p> | <p>20 мин</p> <p>3*25</p> <p>3*25 5*5метр 2 мин 2*25</p> | <p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад</p> |
| 13.04-18.04.2020 | Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе | | | |
| 13.04-18.04.2020 | Просмотр художественного фильма: Бой с тенью | | | |

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

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

| | | | | |
|----------------|---------|--|---|---|
| 14.04. 2020 | ОФ П | <p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Прыжки на скакалке</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 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</p> | 2 мин 8 мин | <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>9. Выпады поочередно вперед 10. Лёжа на спине поднимание ног 11. Отжимания Дракона 12. Бёрби 13. Планка 14. Поднимание туловища с отягощениями 15. Отжимания с последующим ускорением</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p> | <p>25 мин 2*15 2*15 2*1мин 2*20 2*1мин 2*10</p> | <p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с последующим ускорением -спина прямая</p> |
| 16.04. 2020 | ОФ П | <p align="center"><u>ОРУ в движении</u></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"><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад,</p> | 10 мин 5 мин | <p>- спина прямая, локти - в стороны. - смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</p> |

| | | | | |
|----------------|---------|--|---|--|
| | | 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 | | -обратно-то же, спиной -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 style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></p> 5) Отведение прямой руки в сторону 6) То же вверх 7) Имитация передачи снизу двумя руками 8) перемещения <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> 2) Имитация нападающего удара Заминочный бег Растягивание | 20 мин 2*25 2*25 2*25 | -в низкой стойке -выполняем как можно чаще -Рука после имитации удара не опускается -через скамейку - мах руками -следить за правильной постановкой стоп |
| 17.04. 2020 | ОРУ | <p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> 1)Прыжки на скакалке <p style="text-align: center;"><u>Перемещения</u></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. | 2 мин 10 мин | - спина прямая, локти – в стороны. - следить за правильной постановкой стопы. - стопы параллельно |
| | СФ П | <p style="text-align: center;"><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>1 станция</u></p> 2) Выпрыгивания от скамьи <p style="text-align: center;"><u>2 станция</u></p> 3) Поднимание туловища с поворотами 4) Лёжа на спине поднимание ног <p style="text-align: center;"><u>3 станция</u></p> | 20 мин 2*20 2*30 2*20 | -мах руками -с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые |

| | | | | |
|------------------|---|---|--|---|
| | | <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p style="text-align: center;">4 станция</p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p style="text-align: center;">Заминочный бег Растягивание</p> | <p>2*30с.</p> <p>2*20</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 style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении:</u> <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 вперед.</p> <p>4) то же назад.</p> <p style="text-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> | <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>-стопы параллельно -смотрим перед собой</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) Перемещение с резиной</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4)Бег с захлестыванием голени на месте</p> <p>5)Поднимание туловища</p> <p>6)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>7)Перемещение</p> <p>8)Приседания</p> <p style="text-align: center;">Заминочный бег Растягивание</p> | <p>20 мин</p> <p>2*25</p> <p>2*25</p> <p>5*5метр</p> <p>2 мин</p> <p>2*25</p> | <p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>-вправо, влево, вперед, назад</p> |
| 13.04-18.04.2020 | Теоретическая подготовка Тема: Судейство в волейболе | | | |
| 13.04-18.04.2020 | Просмотр художественного фильма: Бой с тенью | | | |

