

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Е.Н.Цыбульника  
на период с 6 по 8 мая 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. (Воспитание коллективизма юных волейболистов посредством тренировочных сборов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.



		8)Прыжки с подтягиванием колен к груди		На 2:ИП На 3-4- то же влево
	СФП	1)Прыжки на скакалке 2)то же 3) Прыжки через линию 4) То же спиной 5) Перемещения в стороны  Заминочный бег  Растягивание	<b>15 мин</b> 3*20 3*20 3*7 3*7 3*10	-как можно выше -частые -выполняем как можно чаще -с имитацией приема снизу двумя руками -с имитацией приема сверху двумя руками  - на месте
8.05.2020	ОФП	<b>ОРУ в движении</b> 1) Прыжки на скакалке <b>ОРУ на месте:</b> 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.	2 мин  10 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	1)Перемещение 2)Поднимание туловища 3)Поднимание туловища с поворотами 4)Приседания  Заминочный бег  Растягивание	<b>20 мин</b> 3*7 3*7 2 мин 2*10	-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками  - на месте
06.05- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении прыжковых упражнений			

**Индивидуальный план работы на 6 по 8 мая 2020 г. Для следующих обучающихся:**

- Игнатенко Анна
- Ковальцова Ангелина
- Кравченко Дмитрий
- Назаренко Василиса
- Радионова Инна
- Савченко Снежана
- Шатилова Екатерина

6.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1)Растирание ладони, запястья, локти и плеч.                  2)Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.                  3)Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.                  4)Наклоны вперед на каждый шаг.                  5)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.                  6)Круговые движения в коленном суставе                  7)Круговые движения в голеностопном суставе</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 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>	10мин	- спина прямая, локти - в стороны.
	СФП	<p>1)Прыжки на скакалке                  2)то же                  3) Прыжки через линию                  4) То же спиной</p>	<p><b>20 мин</b>                  2*30                  2*30                  2*10                  2*10</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> <p>-как можно выше                  -частые                  -выполняем как можно чаще                  -с имитацией приема снизу</p>

		<p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		<p>двумя руками -с имитацией приема сверху двумя руками</p> <p>- на месте</p>
8.05.2020	ОФП	<p><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</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>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>врозь</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги</p> <p>На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p> <p>На 5-8- то же назад</p> <p>врозь</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги</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>врозь</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>1)Перемещение</p> <p>2)Поднимание туловища</p> <p>3)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4)Приседания</p> <p>5)прыжки на 360 гр.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*10</p> <p>2*10</p> <p>2 мин</p> <p>2*10</p>	<p>чаще</p> <p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно</p> <p>-в стороны, вперед, назад;</p> <p>в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p>
06.05- 08.05.2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>			