

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол Е.Н.Цыбульника  
на период с 18 по 23 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. (Актуальность силовой подачи в современном волейболе. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на 18 по 23 мая 2020 г. Для следующих обучающихся:**

- Антипова Виктория
- Биндас Анна
- Диденко Вероника
- Дриголя Карина
- Дятлова Полина
- Журавель Валерия
- Коваль Ангелина
- Коптева Аделина
- Легких Анастасия
- Мишеева Анастасия
- Мосеева Софья

18.05.2020	ОФ П	<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)                  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><b>3мин</b></p> <p><b>12 мин</b></p>	<p>- на носках</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>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег</p> <p>2)Перемещения</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4) То же спиной</p> <p>5) Перемещения в стороны</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>15 мин</b></p> <p>3*20</p> <p>3*20</p> <p>3*7</p> <p>3*7</p> <p>3*10</p>	<p>-как можно чаще, на линии, через линию</p> <p>-частые, галоп, олений бег на месте, лягушка, с высоким подниманием бедра</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>-с имитацией приема сверху двумя руками</p>

				- на месте
20.05.2020	ОФ П	<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) 2) Вращение головой (влево, вправо) 3) круговые вращения прямых рук вперёд, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперёд со сменой ног.</p>	<p><b>2 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></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 2)Поднимание туловища 3)Поднимание туловища с поворотами 4)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*7 3*7 2 мин 2*10</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
22.05.2020	ОФ П	<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) 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>	<p><b>3 мин</b></p> <p><b>12 мин</b></p>	<p>- на носках</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	1)Семенящий бег	<p><b>15 мин</b></p> <p>3*20</p>	-как можно чаще, на линии, через линию



		<p>2)Перемещения 3) Прыжки через линию 4) То же спиной 5) Перемещения в стороны</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>2*20 2*7 2*7 2*10</p>	<p>-частые, галоп, олений бег на месте, лягушка, с высоким подниманием бедра -выполняем как можно чаще -с имитацией приема снизу двумя руками -с имитацией приема сверху двумя руками - на месте</p>
20.05.2020	ОФ П	<p><b><u>ОРУ в движении</u></b> 1) Прыжки на скакалке</p> <p><b><u>ОРУ на месте:</u></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.</p>	<p><b>2 мин</b>  <b>10 мин</b></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 2)Поднимание туловища 3)Поднимание туловища с поворотами 4)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b> 3*7 3*7 2 мин 2*10</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -в стороны, вперед, назад; в низкой стойке с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>- на месте</p>
22.05.2020	ОФ П	<p><b><u>ОРУ в движении</u></b> 1)Прыжки на скакалке</p> <p><b><u>ОРУ на месте:</u></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. 6) Выпады в сторону 7) Прыжок вверх прогнувшись</p>	<p><b>3мин</b>  <b>12 мин</b></p>	<p>- на носках</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</p>

		8)Прыжки с подтягиванием колен к груди		<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)Семенящий бег</p> <p>2)Перемещения</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4) То же спиной</p> <p>5) Перемещения в стороны</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>15 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>2*10</p>	<p>-как можно чаще, на линии, через линию</p> <p>-частые, галоп, олений бег на месте, лягушка, с высоким подниманием бедра</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией приема снизу двумя руками</p> <p>-с имитацией приема сверху двумя руками</p> <p>- на месте</p>