

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (БУ-1) Е.Н.Цыбульника
на период с 25 по 30 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. (Психологическая подготовка юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 25 по 30 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

25.05.2020	ОФ П	<u>ОРУ в движении</u>	5 мин	- спина прямая, локти - в стороны.
		<ol style="list-style-type: none"> 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). Подтягивание голени назад, на каждый шаг. 		- стопы параллельно
		<u>перемещения</u>	5 мин	-Выпрыгивания из полного приседа - на носках -ноги не сгибать
		<ol style="list-style-type: none"> 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. 		-ИП: узкая стойка ноги врозь
		<u>ОРУ на месте:</u>	10 мин	На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед На 5-8- то же назад -ИП: широкая стойка ноги врозь
		<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 7) Прыжок вверх прогнувшись 8)Прыжки с подтягиванием колен к груди 		На 1- наклон к правой На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь На 1- выпад вправо

				<p>На 2:ИП На 3-4- то же влево</p> <p>-в низкой стойке</p>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2) Прыжки через линию</p> <p>3) То же спиной</p> <p>4) Поднимание туловища</p> <p>5) Прыжки на носках</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>15 мин</p> <p>3*20сек</p> <p>3*7</p> <p>3*7</p>	<p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>- на месте</p>
27.05.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p> <p>3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>6). Наклоны вперед на каждый шаг.</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 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>-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)Семенящий бег с последующим ускорением</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>20 мин</p> <p>3*7</p> <p>3*10</p> <p>5*5метр</p> <p>1 мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>С имитацией передачи снизу, сверху</p>

		<p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	2*10	- на месте
29.05.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p> <p>3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг</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</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*20с.</p> <p>3*10</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>

Индивидуальный план работы на 25 по 30 мая 2020 г.

Для следующих обучающихся:

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

25.05.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>3). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>4). Наклоны вперед на каждый шаг.</p> <p>5). Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.</p> <p>6). Подтягивание голени назад, на каждый шаг.</p> <p align="center"><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 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>	5 мин	- спина прямая, локти - в стороны.
				5 мин
			10 мин	- Выпрыгивания из полного приседа
				- на носках
				-ноги не сгибать
				-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
				-в низкой стойке
	СФ П	<p>1) Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2) Прыжки через линию</p> <p>3) То же спиной</p>	15 мин	-выполняем как можно чаще
			2*30сек	-с последующим ускорением

		<p>4) Поднимание туловища 5) Прыжки на носках</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>2*12 2*12</p>	- на месте
27.05.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе. 3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе. 4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг. 6). Наклоны вперед на каждый шаг.</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>-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) Семенящий бег с последующим ускорением 3) Прыжки через линию 4) Бег с захлестыванием голени на месте 5) Поднимание туловища 6) Поднимание туловища с поворотами 7) Перемещение 8) Приседания 9) Семенящий бег на месте</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*12</p> <p>2*10 2*10 2 мин 3*15</p> <p>5*5метр</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>С имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>- на месте</p>
29.05.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p>	10 мин	- спина прямая, локти - в стороны.

		<p>3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг</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 Растягивание</p>	<p>30 мин</p> <p>3*15</p> <p>3*20</p> <p>3*15</p> <p>3*30с.</p> <p>3*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>	