

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) 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. (Методическая разработка по теме: Выносливость юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы на период с 6 по 8 мая 2020 г. для обучающихся:**

- Васильева Мария
- Гуцаль Алина
- Дебёлая Анна
- Заева Надежда
- Можевитина Александра
- Несмиян Елизавета
- Овчаренко Виктория
- Остапенко Лидия
- Старикова Арина
- Усенко Алена
- Шушпанова Вероника

6.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</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><b>10 мин</b></p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p>
	СФП	<p align="center"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>2) То же вверх</p> <p>3) Имитация передачи снизу двумя руками</p>	<p><b>5 мин</b></p> <p><b>20 мин</b></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> <p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты</p>

		<p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		- мах руками
7.05.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p align="center"><b><u>Перемещения</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>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<p align="center"><b><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></b></p> <p align="center"><b><u>1 станция</u></b></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><b><u>2 станция</u></b></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>2) Лежа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><b><u>3 станция</u></b></p> <p>1) Перемещения на месте (семенящий бег)</p> <p align="center"><b><u>4 станция</u></b></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>2*15</p> <p>2*20</p> <p>2*15</p> <p>2*30с.</p> <p>2*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>

**Индивидуальный план работы на период 6 по 8 мая 2020 г. для обучающихся:**

- Абишева Людмила
- Дуюн Анастасия
- Зайцева Дарья
- Молчанова Дарья
- Ткаченко Юлия
- Шамрук Алина

6.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара</p> <p>2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.</p> <p>3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</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>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</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 align="center"><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>5) То же вверх</p> <p>6) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p align="center">Заминочный бег</p>	20 мин	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты</p> <p>- мах руками</p>

		Растягивание		
7.05.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p align="center"><b><u>Перемещения</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>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<p align="center"><b><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></b></p> <p align="center"><b><u>1 станция</u></b></p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><b><u>2 станция</u></b></p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лежа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><b><u>3 станция</u></b></p> <p>2) Перемещения на месте (семенящий бег)</p> <p align="center"><b><u>4 станция</u></b></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*15</p> <p>2*20</p> <p>2*15</p> <p>2*30с.</p> <p>2*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>