

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) Е.Н. Цыбульника
на период с 12 по 16 мая 2020 г.**

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: Методика обучения тактике нападения в волейболе. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

1. Индивидуальный план работы на период с 12 по 16 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

12.05.2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></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"><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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p>
	СФП	<p align="center"><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>5 мин</p> <p>20 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>-ИП: узкая стойка ноги</p> <p>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</p>

		<p align="center">Упражнения с теннисным мячом</p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	3*15	<p>подтянуты</p> <p>- мах руками</p>
13.05.2020	ОРУ	<p align="center">ОРУ в движении</p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p align="center">Перемещения</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>	2 мин 10 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<p align="center">Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</p> <p align="center">1 станция</p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center">2 станция</p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>2) Лежа на спине поднимание ног</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</p> <p>2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин 2*15 2*20 2*15 2*30с. 2*15	<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>
14.05.2020	ОФП	<p align="center">ОРУ в движении</p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p align="center">Перемещения</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>	5 мин 5 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<p>1) И.п. упор согнувшись, опора на ладони. Перейти в упор лежа, и вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п. упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа и вернуться в и.п. «Лягушка»</p> <p>3) То же, что п.2.</p> <p>4) Упражнения с мячом:</p> <p>а) подбросить над собой, сесть, встать, коснуться пола руками, поймать.;</p> <p>б) лечь на спину, опереться на ноги и прогнуть спину, вращать мяч руками вокруг своего тела. 6 раз влево,</p>	20 мин 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз	<p>Но чередуя ноги.</p> <p>Широкая стойка</p>

		<p>вправо; в) и.п. сед в низком приседе. Наложить пальцы на мяч как при передаче мяча сверху двумя руками. Поднять мяч вверх, проводить руками. Вернуться в и.п. г) и.п. стоя. Подбросить над собой, поймать мяч на пальцы в стойке. д) тоже в выпаде е) тоже стоя на коленях ж) тоже сидя в позе «лотоса» з) тоже лежа на спине и) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками, поймать. Повторить в и.п. (д-з) к) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками, потом одной, снова двумя, потом другой. 20 раз. Повторить в и.п. (д-з) л) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками м) тоже стоя на одной ноге(правой, левой) по н) выполнять передачу и из положения стоя, перейти в положение сидя, потом в положение лежа. И так же в обратном направлении</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>		
16.05.2020	ОФП	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1)Прыжки на скакалке</p> <p style="text-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>	<p>5 мин</p> <p>5 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>
	СФП	<p style="text-align: center;"><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p>	20 мин	

		<p align="center">1 станция</p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center">2 станция</p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лёжа на спине поднимание ног</p> <p align="center">3 станция</p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center">4 станция</p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</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>
--	--	---	---	---

1. Индивидуальный план работы на период с 12 по 16 мая 2020 г. для обучающихся:

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

12.05.2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></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"><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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<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 На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево</p>
	СФП	<p>Упражнения с резиной 4) Отведение прямой руки в сторону 5) То же вверх 6) Имитация передачи снизу двумя руками Упражнения с теннисным мячом 2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 2*15 2*15 2*15 3*15</p>	<p>-рука прямая -следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты - мах руками</p>
13.05.2020	ОРУ	<p>ОРУ в движении 1)Прыжки на скакалке Перемещения 1)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p>	<p>2 мин 10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны. - следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	<p>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</p> <p>1 станция 3) Выпрыгивания от скамьи</p> <p>2 станция 5) Поднимание туловища с поворотами 6) Лежа на спине поднимание ног</p> <p>3 станция 3) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p>4 станция 5) Имитация нападающего удара 6) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин 2*15 2*20 2*15 2*30с. 2*15</p>	<p>-мах руками -с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые -в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками -рука не отпускается после имитации удара</p>
14.05.2020	ОФП	<p>ОРУ в движении 1)Прыжки на скакалке Перемещения 1)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p>	<p>5 мин 5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны. - следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФП	5) И.п. упор согнувшись, опора на	20 мин	Но чередуя ноги.

		<p>ладони. Перейти в упор лежа, и вернуться в и.п.</p> <p>6) И.п. упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа и вернуться в и.п. «Лягушка»</p> <p>7) Тоже, что п.2.</p> <p>8) Упражнения с мячом:</p> <p>а) подбросить над собой, сесть, встать, коснуться пола руками, поймать.;</p> <p>б) лечь на спину, опереться на ноги и прогнуть спину, вращать мяч руками вокруг своего тела. 6 раз влево, вправо;</p> <p>в) и.п. сед в низком приседе. Наложить пальцы на мяч как при передаче мяча сверху двумя руками. Поднять мяч вверх, проводить руками. Вернуться в и.п.</p> <p>г) и.п. стоя. Подбросить над собой, поймать мяч на пальцы в стойке.</p> <p>д) тоже в выпаде</p> <p>е) тоже стоя на коленях</p> <p>ж) тоже сидя в позе «лотоса»</p> <p>з) тоже лежа на спине</p> <p>и) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками, поймать. Повторить в и.п. (д-з)</p> <p>к) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками, потом одной, снова двумя, потом другой. 20 раз. Повторить в и.п. (д-з)</p> <p>л) и.п. стоя. Подбросить над собой, выполнить передачу над собой вверх 2-мя руками</p> <p>м) тоже стоя на одной ноге(правой, левой) по</p> <p>н) выполнять передачу и из положения стоя, перейти в положение сидя, потом в положение лежа. И так же в обратном направлении</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12раз</p> <p>12 раз</p> <p>15 раз</p>	Широкая стойка
16.05.2020	ОФП	<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)</p> <p>2) Вращение головой (влево, вправо)</p> <p>3) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;</p>	<p>5 мин</p> <p>5 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>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>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>
	СФП	<p><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p><u>1 станция</u> 4) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><u>2 станция</u> 7) Поднимание туловища с поворотами 8) Лежа на спине поднимание ног</p> <p><u>3 станция</u> 4) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p><u>4 станция</u> 7) Имитация нападающего удара 8) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*15 2*20 2*15 2*30с. 2*15</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>