

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) 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. (Методическая разработка по теме: Летние сборы и их влияние на техническую подготовку юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

1. **Индивидуальный план работы с 18 по 23 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

19.05.2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><b><u>ОРУ</u></b></p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p style="text-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>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	<p><b>2 мин</b></p> <p><b>5 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>
	СФ П	<p>2. Прыжки через линию</p> <p>3. Отжимания</p> <p>4. Поднимание туловища</p> <p>5. Прыжки на носках</p> <p>6. Выпады поочередно вперед</p> <p>7. Отжимания Дракона</p> <p>8. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p> <p>-без остановки</p>

20.05.2020	ОФ П	<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><b>5 мин</b></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</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 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 align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты</p> <p>- мах руками</p>
21.05.2020	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><b>2 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФ П	<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</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*15</p>	<p>-мах руками</p>

		поворотами 2) Лёжа на спине поднимание ног  <b>3 станция</b> 1) Перемещения на месте(семенящий бег)  <b>4 станция</b> 1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса  Заминочный бег Растягивание	2*20 2*15  2*30с.  2*15	-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые  -в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками  -рука не отпускается после имитации удара
23.05.2020	ОРУ	<b><u>ОРУ в движении</u></b> 1) Бег с имитацией нападающего удара 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.  <b><u>ОРУ на месте:</u></b> 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	5 мин  5 мин	- спина прямая, локти - в стороны  - следить за правильной постановкой стопы.  - стопы параллельно -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	<b>Упражнения с теннисными мячами:</b> 1) Подбросить мяч одной рукой вверх. 2) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой. 3) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой. 4) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой 5) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать 6) С двумя мячами: а) один мяч в правой, другой в левой-подброс одновременно, б) подброс попеременно, ловля пр/лев; в) ловля двумя руками, то правый, то левый мяч; г) тоже-бросок в стену; д) бросок в пол попеременно правой/левой- отбивание мяча, на	20 мин	Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.  Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.

		<p>каждое отбивание работа ног. Темп высокий; е) тоже с движением по часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, но в один момент более сильное ударное движение и под мячом выполнить 3 хлопка и продолжать; з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс; и) тоже. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>7) Растягивание</p>		
--	--	---	--	--

**2. Индивидуальный план работы с 18 по 23 мая 2020 г. для обучающихся:**

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

19.05.2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ</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>2 мин</b></p> <p><b>5 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>
	СФ П	<p>9. Прыжки через линию</p> <p>10. Отжимания</p> <p>11. Поднимание туловища</p> <p>12. Прыжки на носках</p> <p>13. Выпады поочередно вперед</p> <p>14. Отжимания Дракона</p> <p>15. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p> <p>-без остановки</p>
20.05.2020	ОФ П	<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) 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</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></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</p> <p>На 4 ИП</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги</p>

				врозь На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево
	СФ П	<p align="center"><b>Упражнения с резиной</b></p> <p>4) Отведение прямой руки в сторону 2*15 5) То же вверх 2*15 6) Имитация передачи снизу двумя руками 3*10</p> <p align="center"><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> <p>2) Имитация нападающего удара 3*15</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин	-рука прямая  -следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты - мах руками
21.05.2020	ОРУ	<p align="center"><b>ОРУ в движении</b></p> <p>1)Прыжки на скакалке</p> <p align="center"><b>Перемещения</b></p> <p>1)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2)Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p>	2 мин  10 мин	- спина прямая, локти – в стороны.  - следить за правильной постановкой стопы.
	СФ П	<p align="center"><b>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</b></p> <p align="center"><b>1 станция</b></p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи 2*15</p> <p align="center"><b>2 станция</b></p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами 2*20 4) Лёжа на спине поднимание ног 2*25</p> <p align="center"><b>3 станция</b></p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег) 2*30с.</p> <p align="center"><b>4 станция</b></p> <p>3) Имитация нападающего удара 2*20 4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	20 мин	-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
23.05.2020	ОРУ	<p align="center"><b>ОРУ в движении</b></p> <p>1) Бег с имитацией нападающего удара 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 3) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p align="center"><b>ОРУ на месте:</b></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад,</p>	5 мин          5 мин	- спина прямая, локти - в стороны  - следить за правильной постановкой стопы.  - стопы параллельно -ИП: узкая стойка ноги

		<p>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</p>		<p>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><b>Упражнения с теннисными мячами:</b>  8) Подбросить мяч одной рукой вверх.  9) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой.  10) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой.  11) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой  12) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать  13) С двумя мячами: а) один мяч в правой, другой в левой-подброс одновременно, б) подброс попеременно, ловля пр/лев; в) ловля двумя руками, то правый, то левый мяч; г) тоже-бросок в стену; д) бросок в пол попеременно правой/левой- отбивание мяча, на каждое отбивание работа ног. Темп высокий; е) тоже с движением по часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, но в один момент более сильное ударное движение и под мячом выполнить 3 хлопка и продолжать; з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс; и) тоже. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>14) Растягивание</p>	20 мин	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.</p>



