

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-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. (Методическая разработка по теме: **Пляжный волейбол на самоизоляции. 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 обучающихся:

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

26.05.2020	ОФ П	<p align="center"><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>7)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг.</p> <p>8)Подтягивание голени назад, на каждый шаг.</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>	7 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</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>
			8 мин	

				На 3-4- то же влево
	СФ П	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семенящий бег с последующим ускорением 2. Прыжки через линию 3. То же спиной 4. Отжимания 5. Поднимание туловища 6. Прыжки на носках 7. Выпады поочередно вперед 8. Лёжа на спине поднимание ног 9. Отжимания Дракона 10. Планка <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 3*30сек</p> <p>3*30</p> <p>3*30</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>3*15</p> <p>3*10</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>
27.05.2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 4) Спиной вперед. <p style="text-align: center;"><u>ОРУ на месте:</u></p> <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 	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>-обратно-то же, спиной</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	<ol style="list-style-type: none"> 1)Семенящий бег с последующим ускорением 2)Приседания с последующим выпрыгиванием <p style="text-align: center;"><u>Упражнения со скамьей</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки с подтягиванием колен к 	<p>20 мин 3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*12</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-Рука после имитации</p>

		<p>груди</p> <p>2) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку 3*12</p> <p>3) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр. 3*12</p> <p>4) Выпрыгивание поочередно от скамейки 3*12</p> <p>Упражнения с теннисным мячом</p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		<p>удара не опускается -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>
28.05 2020	ОРУ	<p>ОРУ в движении</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>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> <p>3) Спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>5) Бег с выносом прямых ног вперед.</p> <p>6) то же назад.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>- на носках</p>
	СФ П	<p>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</p> <p>1 станция</p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи 3*15</p> <p>2 станция</p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами 3*20</p> <p>2) Лёжа на спине поднимание ног 3*15</p> <p>3 станция</p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег) 3*30с.</p> <p>4 станция</p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>2) Лежа на животе поднимание корпуса 3*15</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</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>

30.05.2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении:</u> <u>перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 2) То же снизу 3) Бег с выносом прямых ног вперёд. 4) то же назад.</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>	5 мин 10 мин	<p>-стопы параллельно -смотрим перед собой</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 захлёстыванием голени на месте 5) Поднимание туловища 6) Поднимание туловища с поворотами 7) Перемещение 8) Приседания Заминочный бег Растягивание</p>	20 мин 3*15 3*15 5*5 метр 2 мин 2*15	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад</p>

,

Индивидуальный план работы на 25 по 30 мая 2020 г. для обучающихся:

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

26.05 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. 7)Подтягивание колен к груди, на каждый шаг. 8)Подтягивание голени назад, 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>	7 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p>
	СФ П	<p>1 Прыжки через линию 2 То же спиной 3 Отжимания 4 Поднимание туловища 5 Прыжки на носках 6 Выпады поочередно вперед 7 Лёжа на спине поднимание ног 8 Отжимания Дракона</p> <p>Заминочный бег</p>	20 мин	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>

		Растягивание		-без остановки
27.05 2020	ОФ П	<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>4) Спиной вперед.</p> <p>5) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>6) Бег с выносом прямых ног вперед.</p> <p>7) 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>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>-обратно-то же, спиной</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>	5 мин	<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>2) Приседания с последующим выпрыгиванием</p> <p align="center"><u>Упражнения со скамьей</u></p> <p>5) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p> <p>6) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку</p> <p>7) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр.</p> <p>8) Выпрыгивание поочередно от скамейки</p> <p align="center"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*20сек</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается</p> <p>-через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>

28.05 2020	ОРУ	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <ol style="list-style-type: none">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. <p style="text-align: center;"><u>Перемещения</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху.2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.4) Бег с высоким подниманием бедра.5) Бег с выносом прямых ног вперёд.6) то же назад. <p style="text-align: center;">.</p>	5 мин 10 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</p> <p>- на носках</p>
	СФ П	<p style="text-align: center;"><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>1 станция</u></p> <ol style="list-style-type: none">2) Выпрыгивания от скамьи <p style="text-align: center;"><u>2 станция</u></p> <ol style="list-style-type: none">3) Поднимание туловища с поворотами4) Лёжа на спине поднимание ног <p style="text-align: center;"><u>3 станция</u></p> <ol style="list-style-type: none">9) Перемещения на месте(семенящий бег) <p style="text-align: center;"><u>4 станция</u></p> <ol style="list-style-type: none">3) Имитация нападающего удара4) Лежа на животе поднимание корпуса <p style="text-align: center;">Заминочный бег Растягивание</p>	20 мин 3*10 3*15 3*10 3*20с. 3*10	<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>
30.05 2020	ОФ П	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении: перемещения</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.2) То же снизу3) Бег с выносом прямых ног вперёд.4) то же назад. <p style="text-align: center;"><u>ОРУ на месте:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)2) Вращение головой (влево, вправо)3) круговые вращения прямых рук вперёд, назад;4) Наклоны к ногам.	5 мин 10 мин	<p>-стопы параллельно -смотрим перед собой</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</p>

		<p>5) Выпады вперёд со сменой ног. 6) Выпады в сторону 7) Прыжок вверх прогнувшись 8) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>		<p>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 захлёстыванием голени на месте 5)Поднимание туловища 6)Поднимание туловища с поворотами 7)Перемещение 8)Приседания Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин 3*10 3*10 5*5метр 2,5 мин 2*15</p>	<p>-в низкой стойке -выполняем как можно чаще -с имитацией передачи снизу, сверху -вправо, влево, вперед, назад</p>