

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-3) 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: Методика обучения тактике нападения в волейболе. Конспекты бесед к занятиям)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

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

- Бондарева Надежда
- Галичая Дарья
- Жиленко Дарья
- Шиянова Дарья
- Чеснокова Софья

7.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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)</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>	2 мин  8 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>
	СФП	<p>1. Выпады поочередно вперед</p> <p>2. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>3. Отжимания Дракона</p> <p>4. Бёрби</p> <p>5. Планка</p> <p>6. Поднимание туловища с отягощениями</p> <p>7. Отжимания с последующим ускорением</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>
8.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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>	10 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p>

	<p>3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) то же назад.</p> <p><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 вперед, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперед со сменой ног. 6) Выпады в сторону</p>	5 мин	<p>-обратно-то же, спиной</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><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками 4) перемещения</p> <p><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*25 3*25 3*25</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-Рука после имитации удара не опускается -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>

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

- Вакуленко Валерия
- Куртова Вероника
- Переверзева Арина
- Ткаченко Елизавета

7.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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)</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>	2 мин  8 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>
	СФП	<p>8. Выпады поочередно вперед</p> <p>9. Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>10. Отжимания Дракона</p> <p>11. Бёрби</p> <p>12. Планка</p> <p>13. Поднимание туловища с отягощениями</p> <p>14. Отжимания с последующим ускорением</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>25 мин</b></p> <p>2*15</p> <p>2*15</p> <p>2*1мин</p> <p>2*20</p> <p>2*1мин</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>-спина прямая</p>
8.05.2020	ОФП	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</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>3) Бег с высоким подниманием бедра.</p>	10 мин  5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>- стопы параллельно</p>

		<p>7) то же назад.</p> <p><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 вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</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>
СФП		<p><b><u>Упражнения с резиной</u></b></p> <p>5) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>6) То же вверх</p> <p>7) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p>8) перемещения</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>2*25</p> <p>2*25</p> <p>2*25</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>