

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-3) 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: ОФП посредством подвижных игр. 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:

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

12.05.2020	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 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>	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. лежа на животе, руки сзади на пояснице. 2. И.п. упор согнувшись, опора на ладони. Перейти в упор лежа, сделать мах прямой правой рукой вправо, развернув корпус. 3. Прыжки на скакалке на правой(левой) ноге 4. Прыжок с места в длину 5. И.п. упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, выполнить отжимание, прыжком вернуться в упор сидя. 6. Прыжки на правой(левой) ноге через скакалку боком 7. Бег на месте с подтягиванием коленей к груди 8. Бег на месте с захлестом голени. 9. И.п. планка с опорой на предплечья. 	20 мин 2X20р 2X16р 2X20р 2X30р 30сек 30 сек.	<p>Ножницы прямыми ногами, отрывая от пола.</p> <p>Вернуться в И.п. Повторить-мах левой рукой влево.</p> <p>2X20р на каждой.</p> <p>2 коротких прыжка назад.</p> <p>(«Лягушка» с отжиманием) 2X20р</p> <p>Натянуть скакалку или жгут на высоте 20-30 см от пола.</p>

		<p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	2X20р	<p>Отставить правую ногу вправо. И вернуть и в и.п., левую влево и вернуть в и.п.</p>
14.05.2020	ОФП	<p><u>ОРУ в движении</u></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> <p>7) то же назад.</p> <p><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>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>-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><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>4) перемещения</p> <p><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*25</p> <p>3*25</p> <p>3*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>
15.05	ОФП	<p><u>ОРУ в движении</u></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>	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>ОРУ на месте:</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>	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>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок через скакалку подтягивая колени к груди туда и обратно+2 приседания. 2. И.п. планка с опорой на предплечья. Катим мяч по полу правой рукой в правую сторону до уровня пояса и обратно, меняем руку-левой рукой влево и обратно. 3. Бег на месте с ускорением движений 20сек средний темп+10сек ускоренный 4. И.п. лежа на животе, руки вытянув перед собой. Поднимаем одновременно правую руку и левую ногу (и наоборот). 5. И.п. лежа на спине. Мяч зажат между голеностопами. 6. И.п. лежа на спине. Мяч в руках. Сесть-сделать скручивание влево. 7. И.п. лежа на животе, руки с мячом вытянув перед собой. Одновременно поднять руки и прямые ноги. Прогнуться в пояснице. Заминочный бег <p>Растягивание</p>	<p>20 мин 2X10р</p> <p>2 серии</p> <p>1,5 мин..</p> <p>3X12р</p> <p>2X20р</p> <p>2X10р</p> <p>2X20р</p>	<p>Натянуть скакалку или жгут на высоте 40-50 см от пола.</p> <p>В каждую сторону по 8раз.</p> <p>На каждую руку</p> <p>Медленное поднятие на 90 градусов и опускание мяча не касаясь пола.</p> <p>Лечь-коснуться мячом пола за головой. Сесть-коснуться мячом пола между ног. Лечь-коснуться мячом пола за головой. Сесть-сделать скручивание вправо. (полный комплекс-влево, перед собой, вправо)</p>
16.05	ОФП	ОРУ в движении	5 мин	- спина прямая, локти - в

		<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> <p>7) то же назад.</p> <p style="text-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>	5 мин	<p>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 style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></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 style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	10 мин	<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>

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

- Вакуленко Валерия
- Куртова Вероника

- Переверзева Арина
- Ткаченко Елизавета

12.05.2020	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) 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>	<p>2 мин</p> <p>8 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>10. И.п. лежа на животе, руки сзади на пояснице.</p> <p>11. И.п. упор согнувшись, опора на ладони. Перейти в упор лежа, сделать мах прямой правой рукой вправо, развернув корпус.</p> <p>12. Прыжки на скакалке на правой(левой) ноге</p> <p>13. Прыжок с места в длину</p> <p>14. И.п. упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, выполнить отжимание, прыжком вернуться в упор сидя.</p> <p>15. Прыжки на правой(левой) ноге через скакалку боком</p> <p>16. Бег на месте с подтягиванием коленей к груди</p> <p>17. Бег на месте с захлестом голени.</p> <p>18. И.п. планка с опорой на предплечья.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2X20p</p> <p>2X10p</p> <p>2X15p</p> <p>2X20p</p> <p>20сек</p> <p>20 сек.</p> <p>2X15p</p>	<p>Ножницы прямыми ногами, отрывая от пола.</p> <p>Вернуться в И.п. Повторить-мах левой рукой влево.</p> <p>2X20p на каждой.</p> <p>2 коротких прыжка назад.</p> <p>(«Лягушка» с отжиманием) 2X20p</p> <p>Натянуть скакалку или жгут на высоте 20-30 см от пола.</p> <p>Отставить правую ногу вправо. И вернуть и в и.п., левую влево и вернуть в и.п.</p>
14.05.2020	ОФП	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с</p>	10 мин	- спина прямая, локти - в стороны.

		<p>выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) 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</p>	5 мин	<p>- смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</p> <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 style="text-align: center;"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>9) Отведение прямой руки в сторону 10) То же вверх 11) Имитация передачи снизу двумя руками 12) перемещения</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения с теннисным мячом</u></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	20 мин	<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>
15.05	ОФП	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) 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</p>	5 мин 5 мин	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p>

		<p>вперёд, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперёд со сменой ног. 6) Выпады в сторону</p>		<p>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>8. Прыжок через скакалку подтягивая колени к груди туда и обратно+2 приседания. 9. И.п. планка с опорой на предплечья. Катим мяч по полу правой рукой в правую сторону до уровня пояса и обратно, меняем руку-левой рукой влево и обратно. 10. Бег на месте с ускорением движений 20сек средний темп+10сек ускоренный 11. И.п. лежа на животе, руки вытянув перед собой. Поднимаем одновременно правую руку и левую ногу (и наоборот). 12. И.п. лежа на спине. Мяч зажат между голеностопами. 13. И.п. лежа на спине. Мяч в руках. Сесть-сделать скручивание влево. 14. И.п. лежа на животе, руки с мячом вытянув перед собой. Одновременно поднять руки и прямые ноги. Прогнуться в пояснице. Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин 2X10p 3 серии 1 мин.. 3X15p 2X15p 2X10p 2X15p</p>	<p>Натянуть скакалку или жгут на высоте 40-50 см от пола. В каждую сторону по 8раз. На каждую руку Медленное поднимание на 90 градусов и опускание мяча не касаясь пола. Лечь-коснуться мячом пола за головой. Сесть-коснуться мячом пола между ног. Лечь-коснуться мячом пола за головой. Сесть-сделать скручивание вправо. (полный комплекс-влево, перед собой, вправо)</p>
16.05	ОФП	<p><u>ОРУ в движении</u> 1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) то же назад.</p>	<p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны. - смотрим вперед, руки прямые. - стопы параллельно</p>

