

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-3) Е.Н. Цыбульника  
на период с 18 по 23 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: Актуальность силовой подачи в современном волейболе. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

**1. Индивидуальный план работы на период с 18 по 23 мая 2020 г. для обучающихся:**

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

19.05.2020	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 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	<p>1. И.п. лежа на животе, руки сзади на пояснице.</p> <p>2. И.п. упор согнувшись, опора на ладони. Перейти в упор лежа, сделать мах прямой правой рукой вправо, развернув корпус.</p> <p>3. Прыжки на скакалке на правой(левой) ноге</p> <p>4. Прыжок с места в длину</p> <p>5. И.п. упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, выполнить отжимание, прыжком вернуться в упор сидя.</p> <p>6. Прыжки на правой(левой) ноге через скакалку боком</p> <p>7. Бег на месте с подтягиванием коленей к груди</p> <p>8. Бег на месте с захлестом голени.</p> <p>9. И.п. планка с опорой на</p>	20 мин  2X20р  2X16р  2X20р  2X30р  30сек	<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>предплечья.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>30 сек.</p> <p>2X20р</p>	<p>Отставить правую ногу вправо. И вернуть и в и.п., левую влево и вернуть в и.п.</p>
21.05.2020	ОФП	<p><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> <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>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><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>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>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>
22.05	ОФП	<p><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</p>	<p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки</p>

		<p>выполнением имитации передачи снизу. 3) Бег с высоким подниманием бедра. 7) то же назад.</p> <p><b>ОРУ на месте:</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>	<b>5 мин</b>	<p>прямые. - стопы параллельно</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок через скакалку подтягивая колени к груди туда и обратно+2 приседания.</li> <li>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.</li> <li>3. Бег на месте с ускорением движений 20сек средний темп+10сек ускоренный</li> <li>4. И.п. лежа на животе, руки вытянув перед собой. Поднимаем одновременно правую руку и левую ногу (и наоборот).</li> <li>5. И.п. лежа на спине. Мяч зажат между голеностопами.</li> <li>6. И.п. лежа на спине. Мяч в руках. Сесть-сделать скручивание влево.</li> <li>7. И.п. лежа на животе, руки с мячом вытянув перед собой. Одновременно поднять руки и прямые ноги. Прогнуться в пояснице. Заминочный бег  Растягивание</li> </ol>	<p><b>20 мин</b> 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,</p>



19.05.2020	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)  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>8 мин</b></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 поясице.</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><b>20 мин</b></p> <p>2X20р</p> <p>2X10р</p> <p>2X15р</p> <p>2X20р</p> <p>20сек</p> <p>20 сек.</p> <p>2X15р</p>	<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>Отставить правую ногу вправо. И вернуть и в и.п., левую влево и вернуть в и.п.</p>
21.05.2020	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>	<b>10 мин</b>	<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 вперёд, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперёд со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p>	<b>5 мин</b>	<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>9) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>10) То же вверх</p> <p>11) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p>12) перемещения</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>3) 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>
22.05	ОФП	<p><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> <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 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>5 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  На 3-к левой  На 4 ИП  -ИП: узкая стойка ноги  врозь</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>10. Бег на месте с ускорением движений 20сек средний темп+10сек ускоренный</p> <p>11. И.п. лежа на животе, руки вытянув перед собой. Поднимаем одновременно правую руку и левую ногу (и наоборот).</p> <p>12. И.п. лежа на спине. Мяч зажат между голеностопами.</p> <p>13. И.п. лежа на спине. Мяч в руках. Сесть-сделать скручивание влево.</p> <p>14. И.п. лежа на животе, руки с мячом вытянув перед собой. Одновременно поднять руки и прямые ноги. Прогнуться в пояснице.  Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b>  2X10р</p> <p>3 серии</p> <p>1 мин..</p> <p>3X15р</p> <p>2X15р</p> <p>2X10р</p> <p>2X15р</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>
23.05	ОФП	<p><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> <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><b>5 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>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>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>13) Отведение прямой руки в сторону</p> <p>14) То же вверх</p> <p>15) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p>16) перемещения</p> <p><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>4) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></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>