

**План работы  
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-3) 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: Волейбол на самоизоляции. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 25 - 30 мая 2020 г. для

### обучающихся:

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

26.05. 2020	ОФ П	<b><u>ОРУ в движении</u></b> 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.  <b><u>ОРУ на месте:</u></b> 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	7 мин	<p style="text-align: center;">- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p style="text-align: center;">- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p style="text-align: center;">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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через линию</li> <li>2. То же спиной</li> <li>3. Отжимания</li> <li>4. Поднимание туловища</li> <li>5. Прыжки на носках</li> <li>6. Выпады поочередно вперед</li> <li>7. Лёжа на спине поднимание ног</li> <li>8. Отжимания Дракона</li> <li>9. Бёрби</li> </ol>	<b>25 мин</b> 3*30сек  3*30 3*30 3*15 3*15 3*1мин 2*20	<p style="text-align: center;">-в низкой стойке</p> <p style="text-align: center;">-выполняем как можно чаще</p> <p style="text-align: center;">-с последующим ускорением</p> <p style="text-align: center;">-спина прямая</p>

		<p>10. Планка</p> <p>11. Поднимание туловища с отягощениями</p> <p>12. Отжимания с последующим ускорением</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>3*15</p> <p>3*10</p> <p>2*1мин</p> <p>3*10</p> <p>2*10</p>	-без остановки
28.05.2020	ОФ П	<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> <p>7) то же назад.</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>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>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>2)Приседания с последующим выпрыгиванием</p> <p align="center"><b><u>Упражнения со скамьей</u></b></p> <p>1) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p> <p>2) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку</p> <p>3) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр.</p> <p>4) Выпрыгивание поочередно от скамейки</p> <p align="center"><b><u>Упражнения с теннисным мячом</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*15</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>

		<p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>		
29.05.2020	ОРУ	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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 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>3) Спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p>	15 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно</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 поворотами</p> <p>2) Лёжа на спине поднимание ног</p> <p align="center"><b><u>3 станция</u></b></p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center"><b><u>4 станция</u></b></p> <p>1) Имитация нападающего удара</p> <p>2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>25 мин</p> <p>3*20</p> <p>3*30</p> <p>3*20</p> <p>3*30с.</p> <p>3*20</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 align="center"><b><u>ОРУ в движении:</u></b></p> <p align="center"><b><u>перемещения</u></b></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p>2) То же снизу</p> <p>3) Бег с выносом прямых ног вперед.</p> <p>4) то же назад.</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>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-стопы параллельно</p> <p>-смотрим перед собой</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1-4- 4 вращения</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>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>3) Прыжки через линию</p> <p>4)Бег с захлёстыванием голени на месте</p> <p>5)Поднимание туловища</p> <p>6)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>7)Перемещение</p> <p>8)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>5*5метр</p> <p>2 мин</p> <p>2*15</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>-вправо, влево, вперед, назад</p>

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

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

26.05.2020	ОФ П	<p align="center"><b><u>ОРУ в движении</u></b></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"><b><u>ОРУ на месте:</u></b></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад,</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны.</p> <p>- смотрим вперед, руки прямые.</p> <p>ИП: узкая стойка ноги</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>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением  2)Приседания с последующим выпрыгиванием</p> <p><b>Упражнения со скамьей</b></p> <p>5) Прыжки с подтягиванием колен к груди  6) Прыжки на двух с прямыми ногами через скамейку  7) Прыжки на двух через скамейку с поворотом на 180гр.  8) Выпрыгивание поочередно от скамейки</p> <p><b>Упражнения с теннисным мячом</b></p> <p>2) Имитация нападающего удара</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b>  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  -через скамейку</p> <p>- мах руками</p> <p>-следить за правильной постановкой стоп</p>
29.05.2020	ОРУ	<p><b>ОРУ в движении</b></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.</p> <p><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.  3) Спиной вперед.  4) Бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.  - стопы параллельно</p>
	СФ П	<p><b>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</b></p> <p><b>1 станция</b></p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><b>2 станция</b></p>	<p>25 мин</p> <p>2*20</p>	<p>-мах руками</p>

		<p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лежа на спине поднимание ног</p> <p style="text-align: center;"><b>3 станция</b></p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p style="text-align: center;"><b>4 станция</b></p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>2*30</p> <p>2*20</p> <p>2*30с.</p> <p>2*20</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;"><b><u>ОРУ в движении:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>перемещения</u></b></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p> <p>2) То же снизу</p> <p>3) Бег с выносом прямых ног вперёд.</p> <p>4) то же назад.</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>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-стопы параллельно</p> <p>-смотрим перед собой</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>1)Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4)Бег с захлестыванием голени на месте</p> <p>5)Поднимание туловища</p> <p>6)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>7)Перемещение</p> <p>8)Приседания</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>5*5метр</p> <p>1 мин</p> <p>2*10</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>-вправо, влево, вперед, назад</p>