

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (Т-1) Е.Н. Цыбульника
на период с 8 по 13 июня 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: Летние сборы и их влияние на техническую подготовку юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы с 8 по 13 июня 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

9.06. 2020	ОФ П	<p><u>ОРУ</u></p> <p>1) Прыжки на скакалке</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 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>2 мин</p> <p>5 мин</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. Прыжки через линию</p> <p>2. Отжимания</p> <p>3. Поднимание туловища</p> <p>4. Прыжки на носках</p> <p>5. Выпады поочередно вперед</p> <p>6. Отжимания Дракона</p> <p>7. Планка</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*30сек</p> <p>3*15</p> <p>3*15</p> <p>3*1мин</p> <p>2*20</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>

10.06.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>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.</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 вперёд, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперёд со сменой ног. 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. - 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>
	СФ П	<p align="center"><u>Упражнения с резиной</u></p> <p>1) Отведение прямой руки в сторону 2) То же вверх 3) Имитация передачи снизу двумя руками</p> <p align="center"><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*15 3*15 3*15 3*15</p>	<p>-рука прямая</p> <p>-следим за правильной постановкой ног; плечи подтянуты - мах руками</p>
11.06.2020	ОРУ	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Прыжки на скакалке</p> <p align="center"><u>Перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи сверху. 2) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу.</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФ П	<p align="center"><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p align="center"><u>1 станция</u></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p align="center"><u>2 станция</u></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами 2) Лёжа на спине поднимание ног</p>	<p>20 мин</p> <p>2*15 2*20 2*15</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками</p>

		<p align="center">3 станция</p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p align="center">4 станция</p> <p>1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>2*30с.</p> <p>2*15</p>	<p>-ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
13.06.2020	ОРУ	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>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.</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 вперёд, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперёд со сменой ног. 6) Выпады в сторону</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p> <p>- стопы параллельно -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>Упражнения с теннисными мячами:</p> <p>1) Подбросить мяч одной рукой вверх. 2) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой. 3) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой. 4) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой 5) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать 6) С двумя мячами: а) один мяч в правой, другой в левой-подброс одновременно, б) подброс попеременно, ловля пр/лев; в) ловля двумя руками, то правый, то левый мяч; г) тоже-бросок в стену; д) бросок в пол попеременно правой/левой- отбивание мяча, на каждое отбивание работа ног. Темп высокий; е) тоже с движением по</p>	<p>20 мин</p>	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой рукой. Поймать правой рукой.</p>

		<p>часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, но в один момент более сильное ударное движение и под мячом выполнить 3 хлопка и продолжать; з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс; и) тоже. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>7) Растягивание</p>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2. Индивидуальный план работы с 8 по 13 июня 2020 г. для обучающихся:

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

9.06.2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ</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 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>2 мин</p> <p>5 мин</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>
-----------	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2020		<p>1)Прыжки на скакалке</p> <p><u>Перемещения</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>	10 мин	<p>- спина прямая, локти – в стороны.</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФ П	<p><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p>1 станция</p> <p>2) Выпрыгивания от скамьи</p> <p>2 станция</p> <p>3) Поднимание туловища с поворотами</p> <p>4) Лёжа на спине поднимание ног</p> <p>3 станция</p> <p>2) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p>4 станция</p> <p>3) Имитация нападающего удара</p> <p>4) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>2*15</p> <p>2*20</p> <p>2*25</p> <p>2*30с.</p> <p>2*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>
13.06.2020	ОРУ	<p><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><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>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</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>Упражнения с теннисными мячами:</p> <p>8) Подбросить мяч одной рукой вверх.</p> <p>9) Подбросить мяч одной рукой вверх под правым коленом, поймать левой рукой.</p>	20 мин	<p>Этой рукой коснуться пола и поймать мяч этой же рукой.</p> <p>Тоже под левым коленом левой</p>

	<p>10) Бросок в пол мяча попеременно отбивая его правой-левой рукой.</p> <p>11) Подбрасывать и ловить мяч во время бега попеременно правой и левой рукой</p> <p>12) Подбросить над собой, повернуться вокруг своей оси, поймать</p> <p>13) С двумя мячами: а) один мяч в правой, другой в левой-подброс одновременно, б) подброс попеременно, ловля пр/лев; в) ловля двумя руками, то правый, то левый мяч; г) тоже-бросок в стену; д) бросок в пол попеременно правой/левой- отбивание мяча, на каждое отбивание работа ног. Темп высокий; е) тоже с движением по часовой и против часовой стрелки; ж) тоже, но в один момент более сильное ударное движение и под мячом выполнить 3 хлопка и продолжать; з) сесть у стены, в обеих руках теннисный мяч. Пресс-одновременно бросить 2 мяча в стену поймать. Пресс; и) тоже. Увеличить дистанцию до стены; к) Прием теннисного мяча снизу над собой двумя руками; л) кистевой бросок теннисного мяча в диван 20 раз; м) тоже, в прыжке с разбега в 1-2 шага 15 раз; н) удар по т/ мячу с подбросом левой руки.</p> <p>Заминочный бег</p> <p>14) Растягивание</p>		<p>рукой. Поймать правой рукой.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------