

**План работы по волейболу  
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.  
на период с 20 по 25 апреля 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 методического пособия по теме: "Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья".
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогический анализ результатов.

**Индивидуальный дистанционный план (тренировочный микроцикл)  
с обучающимися группы ТЗ (БСШ №1)**

20.04.2020	ОРУ	Бег на месте на носках, с подниманием коленей, с захлестыванием голени. Круговые вращения руками и ногами, наклоны вперед и в стороны. Приседание с отягощением. Прыжки на скакалке. Отжимание.	10 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять
	СФП	Упражнения для развития акробатической ловкости: 1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением. Упражнения для развития специальной гибкости 1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них). 2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений. 3. Вращательные движения в коленных суставах. 4. Сед на пятки, стоя на коленях. 5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча). Параметры физической нагрузки, продолжительность,	20 мин	под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием

		число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.		
	ТП	1.Режим спортсмена 2. Личная гигиена.		
20.04.- 25.04.2020	Просмотр видеоматериала в сети Интернет (уроки мастерства)			

21.04.2020	ОРУ	Бег на месте на носках, с подниманием коленей, с захлестыванием голени. Круговые вращения руками и ногами, наклоны вперед и в стороны. Приседание с отягощением. Прыжки на скакалке. Отжимание.	10 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	СФП	Упражнения для развития акробатической ловкости: 1.Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземление. Упражнения для развития специальной гибкости 1.Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них). 2.Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений. 3.Вращательные движения в коленных суставах. 4.	20 мин	

		<p>Сед на пятки, стоя на коленях.</p> <p>5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.</p> <p>Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча).</p> <p>Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.</p>		
	ТП	1. Сведения о строении и функциях организма человека.		
20.04.- 25.04.2020	Просмотр видеоматериала в сети Интернет (уроки мастерства)			

22.04.2020	ОРУ	<p>Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны.</p> <p>Прыжки с подниманием колен и с полного приседа.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимание.</p>	10 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет.</p> <p>Между каждым упражнением делать 10 секундный</p>
	ОФП	<p>1.Передача мяча сидя над собой</p> <p>2. Передача мяча лёжа.</p> <p>3.Передачи над собой с изменением высоты.</p> <p>4.Передачи мяча снизу у стены</p>	20 мин	

				перерыв. Следить за дыханием
	ТП	1.Какие бывают амплуа игрока в волейболе 2.Действия при получении информации об эвакуации.		
20.04.- 25.04.2020	Просмотр видеоматериала в сети Интернет (уроки мастерства)			

23.04.2020	ОРУ	Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны.  Прыжки с подниманием колен и с полного приседа.  Прыжки на скакалке. Отжимание.	10 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	ОФП	1.Передача мяча сидя над собой 2. Передача мяча лёжа. 3.Передачи над собой с изменением высоты. 4.Передачи мяча снизу у стены	20мин	
	ТП	Подготовить доклад о первой помощи при травмах		
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма о ВОВ			