

**План работы по волейболу
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.
на период с 27 по 30 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 " Техничко-тактическая подготовка волейболистов ".
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогический анализ результатов.

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

28.04.2020	ОФП	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.	20 мин	под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием

		<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.		
Просмотр видеоматериала в сети Интернет(уроки мастерства)				

29.04.2020	ОФП	<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. Между каждым упражнением делать 10 секундней перерыв. Следить за</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	

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

30.04.2020	ОФП	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		
Просмотр художественного фильма о ВОВ				