

**План работы по волейболу
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.
на период с 13 по 19 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 "Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств".
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогический анализ результатов.

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

| | | | | |
|----------------------|---|--|--------|---|
| 13.04.2020 | 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 под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
| | СФП | Передача вперед на ковре. Работа с жгутами Верхняя передача мяча сидя и лёжа. Нижняя передача над собой воздушным шариком. Верхняя передача шариком в стену сидя. Имитация н/у на месте стоя. Ходьба на пальцах. Отжимание. | 10 мин | |
| | ТП | 1 Личная гигиена. 1. Врачебный контроль и самоконтроль | | |
| 13-18 апреля 2020 г. | Просмотр художественного фильма: О спорт, ты-мир! | | | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|--------|---|
| 15.04.2020 | ОФП | Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны. Прыжки с подниманием колен и с полного приседа. | 10 мин | Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 30 секундный перерыв. Следить за дыханием |
| | ОФП | Верхняя и нижняя передача воздушными шариками Подача шарика в стену Упражнения на пресс, на растяжку. | 10 мин | |
| | ТП | 1. Сведения о строении и функциях организма человека. | | |
| 13-18 апреля 2020 г. | Просмотр художественного фильма: Право на прыжок. | | | |

| | | | | |
|--------------|--|---|--------|--|
| 16.04.2020 | ОРУ | <p>Бег на месте на носках, с подниманием коленей, с захлестыванием голени.</p> <p>Круговые вращения руками и ногами, наклоны вперед и в стороны.</p> <p>Приседание с отягощением.</p> | 10 мин | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет.</p> |
| | ОФП | <p>Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Бег на месте, приседание с отягощением</p> <p>Прыжки на носках и с поворотами.</p> <p>Отжимание от пола</p> <p>Ходьба на пальцах рук.</p> <p>Верхняя передача мяча лёжа на ковре над собой.</p> <p>Нижняя передача шарика</p> <p>Упражнения на пресс, на растяжку.</p> | 10 мин | <p>Между каждым упражнением делать 30 секунд перерыв. Следить за дыханием</p> |
| | ТП | <p>1.Какие бывают амплуа игрока в волейболе</p> <p>2.Действия при получении информации об эвакуации.</p> | | |
| 13-18 апреля | Просмотр художественного фильма: Спортивная честь. | | | |

| | |
|---------|--|
| 2020 г. | |
|---------|--|