

**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.

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

27.04.2020	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
	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	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	ТП	1. Самоконтроль		
Просмотр видеоматериала: Мастера волейбола				

29.04.2020	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
	СФП	Верхняя и нижняя передача воздушными шариками  Подача шарика в стену  Упражнения на пресс, на растяжку.  1	10 мин	
	ТП	1. Сведения о строении и функциях организма человека.		
Просмотр видеоматериала: Мастера волейбола				

30.04.2020	ОФП	<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>
	СФП	<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 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	ТП	1. Закаливание.		
Просмотр видеоматериала: Мастера волейбола				