

**План работы по волейболу  
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.  
на 06-08 мая 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 " Пять основных приемов в волейболе".
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогический анализ результатов.

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

06.05.2020	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
	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 секундный перерыв. Следить за дыханием
	ТП	1. Самоконтроль		
Просмотр видеоматериала: <a href="https://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/99636/video_id/99636/">https://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/99636/video_id/99636/</a>				

07.05.2020	ОРУ	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.  1	10 мин	
	ТП	1. Самоконтроль		
Просмотр видеоматериала: <a href="https://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/99636/video_id/99636/">https://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/99636/video_id/99636/</a>				