

**План работы по волейболу
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.
на период с 18 по 23 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 " Техника приема и передачи мяча 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)**

18.05.2020	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 Личная гигиена. 1. самоконтроль		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				

20.05.2020	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. Сведения о строении и функциях организма человека.		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				

21.05.2020	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.	10 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 30 секундны перерыв. Следить за дыханием
	ОФП	Ходьба на ноская и пятках. Бег на месте, приседание с отягощением Прыжки на носках и с поворотами. Отжимание от пола Ходьба на пальцах рук. Верхняя передача мяча лёжа на ковре над собой. Нижняя передача шарика Упражнения на пресс, на растяжку.	10 мин	
	ТП	1. Действия при получении информации об эвакуации.		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				