

**План работы по волейболу
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.
на 25-30 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;

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

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка (растяжка)	10
2.	Имитация упражнения – прием мяча сверху (10-15 раз)	5
3.	Имитация упражнения – прием мяча снизу (10-15 раз)	5
4.	Упражнения для развития сил при выполнении нападающих ударов (имитация нападающего удара) (10-15 раз)	5
5.	Упражнения для развития мышц спины и отработки блока	5
6.	Заминка после тренировки	5
7.	Просмотр видео тренировки	