

**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 ТЗ (БСШ №1)**

06.05.2020	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> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимание.</p>	10 мин	<p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения для развития акробатической ловкости:</p> <p>1.Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением.</p> <p>Упражнения для развития специальной гибкости</p> <p>1.Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).</p> <p>2.Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.</p> <p>3.Вращательные движения в коленных суставах.</p> <p>4. Сед на пятки, стоя на коленях.</p> <p>5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.</p> <p>Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча).</p> <p>Параметры физической нагрузки, продолжительность,</p>	20 мин	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет.</p> <p>Между каждым упражнением делать 10 секундней перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>

		число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.		
	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 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	Упражнения для развития акробатической ловкости: 1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением. Упражнения для развития специальной гибкости 1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них). 2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений. 3. Вращательные движения в коленных суставах. 4. Сед на пятки, стоя	20 мин	

		<p>на коленях.</p> <p>5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.</p> <p>Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча).</p> <p>Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.</p>		
	ТП	1. Самоконтроль		
	<p>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></p>			