

**План работы по волейболу
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.
на период с 12 по 16 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 "Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств".
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогический анализ результатов.

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

12.05.2020	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
	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 на коленях. 5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча).	20 мин	под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.		
	ТП	1.Режим спортсмена 2. Личная гигиена.		
Просмотр художественного фильма: Невидимая сторона				

13.05.2020	ОРУ	Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны. Прыжки с подниманием колен и с полного приседа. Прыжки на скакалке. Отжимание.	10 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	ОФП	1.Передача мяча сидя над собой 2. Передача мяча лёжа. 3.Передачи над собой с изменением высоты. 4.Передачи мяча снизу у стены	20 мин	
	ТП	1.Какие бывают амплуа игрока в волейболе 2.Действия при получении информации об эвакуации.		

	Видео урок по волейболу: https://russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/99636/video_id/99636/
--	--

14.05.2020	ОРУ	Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны. Прыжки с подниманием колен и с полного приседа. Прыжки на скакалке. Отжимание.	10 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	ОФП	1.Передача мяча сидя над собой 2. Передача мяча лёжа. 3.Передачи над собой с изменением высоты. 4.Передачи мяча снизу у стены	20мин	
	ТП	Подготовить доклад о строении и функциях организма человека.		
Видео урок по волейболу: https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/				