

**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 " Роль спортивной игры « волейбол» в современном мире. Методика технической подготовки волейболистов»
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогический анализ результатов.

**Индивидуальный дистанционный план (тренировочный микроцикл)
с обучающимися группы ТЗ (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 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 на коленях. 5.Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием	20 мин	

		мяча). Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.		
	ТП	1.Режим спортсмена 2. Личная гигиена.		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				

19.05.2020	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.	20 мин	

		<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, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.</p>		
	ТП	1. Сведения о строении и функциях организма человека.		
<p>Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/</p>				

20.05.2020	ОРУ	<p>Бег на месте, рывки руками, наклоны вперед и в стороны.</p> <p>Прыжки с подниманием колен и с полного приседа.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимание.</p>	10 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением</p>
	ОФП	<p>1.Передача мяча сидя над собой</p> <p>2. Передача мяча лёжа.</p> <p>3.Передачи над собой с изменением высоты.</p>	20 мин	

		4.Передачи мяча снизу у стены		ем делать 10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	ТП	1.Какие бывают амплуа игрока в волейболе 2.Действия при получении информации об эвакуации.		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				

21.05.2020	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 Упражнени я выполнять под самостояте льный счет. Между каждым упражнени ем 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.		
Просмотр видео-тренировок: https://www.pinterest.ru/pin/727401777299092598/				

