

**План работы по волейболу  
тренера-преподавателя Шимбарева Е.Е.  
на период с 25 по 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 " Основные элементы игры в волейбол ".
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогический анализ результатов.

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

25.05.2020	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	1. Имитация приема мяча сверху. (ведение мяча способом верхней передачи (толкая мяч обеими руками), верхняя передача мяча над собой стоя, верхняя передача мяча сидя и лёжа над собой.) 2. Имитация приема мяча снизу. Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. 3. Имитация нападающего удара. 4. Имитация блока.	20 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундный перерыв.  Следить за дыханием
	ТП	1.Режим спортсмена 2. Личная гигиена.		
Просмотр видеоматериала в сети Интернет				

26.05.2020	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, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.</p>	20 мин	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>

	ТП	1. Сведения о строении и функциях организма человека.		
Просмотр видеоматериала в сети Интернет(уроки мастерства)				

27.05.2020	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	20 мин	
	ТП	1.Какие бывают амплуа игрока в волейболе 2.Действия при получении информации об эвакуации.		
Просмотр видеоматериала в сети Интернет(уроки мастерства)				

28.05.2020	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 первой помощи при травмах		
Просмотр художественного фильма о ВОВ				