МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)

по волейболу для учебной группы Эльдиканского филиала ДЮСШ: СОГ на период с 1 по 31 декабря 2020г.

*1. Тренер-преподаватель: Барнашова Елена Ивановна.*

*2. План занятий для учебных групп:* СО

*3.Разделы подготовки:* Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Виды спорта (ВС), специальные навыки (СН), самостоятельная работа (СР), олимпиада (О).

*4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:* Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Волейбольный мяч. Гантели, линейка. Открытая площадка. Скамейка гимнастическая

*5.Тренировочные дни:* по расписанию ( понедельник, среда ,пятница)

*6. Продолжительность одного занятия: 2* академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

*7.* *Занятия проводится с тренером-преподавателем через:* мессенджер WhatsApp. Программа в смартфоне. Занятия проводятся самостоятельно через WhatsApp. Индивидуально.

*8.Контроль выполнения материала занятий:* видеоотчет, устный опрос, фото, ведение дневника самоконтроля, тестирование

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **2.12**  **среда** | **Специальные навыки** | Беседа: Тренера и известные спортсмены | 10:00 | Фото-фрагменты. | Занятия через WhatsApp. |
| **Вид упражнений** | Планка 30с  Отжимание (15 раз)  Комплекс на гибкость и подвижность плеча  Прыжки в длину с места | 25:00 | самостоятельно | Занятия через WhatsApp |
| Прыжки на скакалке 60раз 3 подхода | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Теоретические основы ФКиС** | Оборудование площадок для игры в волейбол (камеры просмотра) | 10:00 |  | теория видео просмотр |
| **4.12**  **пятница** | **Теоретические основы** | Теоретический этап олимпиады по физической культуре | 10:00 |  | теория видео просмотр |
| **Вид упражнений** | Комплекс с гантелями  Пресс скручиванием 15 по 3  Приседания 15 по 2п | 30:00 | презентация | Занятия через WhatsApp |
|  | **Специальные навыки** | Вращение кисти с гантелей  Вращение рук вперед, назад | 20:00 |  |  |
| **7.12**  **понедельник** | **Специальные навыки** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. | 15:00 |  | Индивидуальное занятие |
| **Вид упражнений** | Разминка  прыжки  Махи  Наклоны  Повороты  Вращения туловища | 25:00 | самостоятельно | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Отжимы от пола 3 по 10раз | 10:00 |  |  |
| **Теория** | Беседа: Тренера и известные спортсмены | 10:00 | Инструкция - фото | Беседа конференция |
| **9.12**  **среда** | **Специальные навыки** | Имитация подачи в прыжке. Отжимы от стены стоя в упоре.3 по 15 | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Разминка  Ходьба  Махи  Наклоны  Повороты  Отжимы от пола | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Практический этап олимпиады по физической культуре | 10:00 |  |  |
| **Теория** | Функции игроков | 15:00 | Фото-фрагменты | Фото-просмотр. Практика |
| **11.12**  **пятница** | **Специальные знания** | Приборы измерения функционирования ССС человека | 15:00 | Фото-фрагменты | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Прыжки в групперовке  Планка по программе | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Повторение: передачи мяча двумя руками сверху а) на месте, б) в номер 2 | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| Упражнения на развитие силы мышц рук по программе | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Теория** | Тренера и известные спортсмены | 10:00 | Устные ответы | Телефонный опрос. |
| **14.12**  **понедельник** | **Специальные навыки** | Презентация жесты второго судьи | 15:00 | Фото-фрагменты | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Комбинация с элементами берфи | 20:00 |  | Самостоятельно на площадке |
| **ОФП** | Прыжки на скакалке 130раз Комплекс на развитие мышц спины с гантелями | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Теория** | Презентация о вреде курения | 10:00 |  | Беседа- конференция |
| **16.12**  **среда** | **Специальные навыки** | Сведения о строении ССС человека | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Планка по программе  Передачи мяча над собой | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | метание в цель и на дальность различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; упражнения с мячами в сочетании с бегом | 15:00 |  | индивидуально |
| **Теория** | Современные площадки для игры в волейбол | 10:00 | Фото-фрагменты | Фото-просмотр. Практика |
| **18.12**  **пятница** | **Специальные навыки** | Средства восстановления после ОРВ презентация . Дартс | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Разминка: Комплекс 1  Обучение : приём мяча снизу одной рукой тыльной частью кисти | 25:00 | самостоятельно | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Укрепление пресса по программе | 10:00 |  |  |
| **Теория** | Тренажеры для обучения игры в волейбол | 15:00 | презентация | Фото-просмотр. Практика |
| **21.12**  **понедельник** | **Специальные навыки** | Виды нападающего удара. Дартс | 10:00 | индивидуальные |  |
| **Вид упражнений** | Разминка: Комплекс 2  Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** |  | 10:00 |  | Фото- комплекса интернет |
| **Теория** | Современные мячи для игры в волейбол. Презентация о вреде наркотиков | 15:00 | Презентация | Фото-просмотр. Практика |
| **23.12**  **среда** | **Специальные навыки** | Виды передач для нападения | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Разминка: Комплекс 1  Упражнение на развитие плечевого пояса с гантелей вес 1 кг( 500гр) | 25:00 | Программа в смартфоне | Занятия через WhatsApp |
|  | **ОФП** | Совершенствование качества гибкость | 15:00 | карточки | карточки |
| **Теория** | Правила поведения в местах занятий на открытых площадках | 10:00 | Фото-фрагменты | Фото-просмотр. Практика |
| **25.12**  **пятница** | **Специальные навыки** | Упражнения на координацию | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Разминка под музыку  Ходьба на носках ,пятках  Махи  Наклоны  Повороты  Передачи мяча над собой верхний прием | 25:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Планка- комплекс на 10мин | 10:00 |  |  |
| **Теория** | Разметка площадки, знания о волейбольной сетки, спортивная форма для игры. | 10:00 | Фото-фрагменты | Фото-просмотр. Практика |
| **28.12**  **понедельник** | **Специальные навыки** | Сведения о строение нервной системы подростка | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Вид упражнений** | Разминка  Планка по плану  Имитация подачи. | 20:00 | Программа в смотрфоне | самостоятельно |
| **ОФП** | Приседания  прыжки вверх удары мяча кулаком  подтягивание на перекладине | 10:00 |  | индивидуально |
| **Теория** | Известные тренера России по волейболу | 10:00 | презентация | Занятия через WhatsApp |
|  | **Аттестация** | Прием норматива отжимы от пола | 10:00 |  |  |
| **30.12**  **среда** | **Специальные навыки** | Особенности строение костной системы подростка | 5:00 |  | индивидуально |
| **Вид упражнений** |  |  |  |  |
| **ОФП** | Скакалка 3 по 60  Прыжки через скамейку 3 по 15 | 10:00 | самостоятельно | Самостоятельно |
| **Теория** | Участие в дистанционной олимпиаде | 35:00 |  | интернет |

Тренер-преподаватель Барнашова Е.И. C:\Users\user\Pictures\Lenovo Photo Master\барнашова.jpg

30.11.2020г.