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 30сОтжимание (15 раз) Комплекс на гибкость и подвижность плечаПрыжки 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 гантелейВращение 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**  | РазминкапрыжкиМахиНаклоныПоворотыВращения 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**  | РазминкаХодьбаМахиНаклоныПовороты 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 групперовкеПланка 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 2Игры 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 1Упражнение 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 музыкуХодьба на носках ,пяткахМахиНаклоныПоворотыПередачи 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 кулакомподтягивание 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 60Прыжки через скамейку 3 по 15 | 10:00 | самостоятельно | Самостоятельно  |
| **Теория** | Участие в дистанционной олимпиаде | 35:00 |  | интернет |

Тренер-преподаватель Барнашова Е.И. 

 30.11.2020г.