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

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по волейболу для учебной группы: СОГ-1,2,3 года обучения**

**на период с 1 апреля по 30 апреля 2021г.**

***1.Тренер - преподаватель: Буркова*** РовзаМударисовна

***2. План занятий для учебных групп:*** СОГ-1,2,3 года обучения

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), самостоятельная работа (СР), аттестация (А), подвижные игры и другие виды спорта (ПИиДВС).

***4.Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. СКАКАЛКА. МЯЧ.СТУЛ.

***5.Тренировочныедни:***3днявнеделю.

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

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов видеохостинга YouTube.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеоотчет, устный опрос.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание | |
| 01.04.  2021 | Теория и методика ФКиС | Инструктаж с обучающимися по технике безопасности при проведении занятий в дистанционной форме, профилактика выявления на ранних стадиях COVID-19 | 15 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom | |
| ОФП самостоятельно | Прыжки через веревочку(скакалку) 30 сек х 3 подхода  Прыжки в длину с места 7 раз х 3 подхода  Выпрыгивание вверх7 раз х 3 подхода  Отжимание от пола7 раз х 3 подхода | 30мин |  |  | |
| Заминка | Растягивание  Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 03.04.  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 15мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom | |
| ОФП | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 30 мин |  |  | |
| Заминка самостоятельно Растягивание Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 06.04.2021 | Теоретические основы ФКиС | Как делать подачу в волейболе | 20 мин | <https://youtu.be/emzAutAEkLo> | Инструктаж по мессенджер WhatsAppYouTube | |
| ОФП самостоятельно | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.  Отжимания8 х 4 подхода  Пресс 15 раз х 4 подхода  Напрыгивание на тумбу (стул, диван) 30сек х 4 подхода  Планка 30 сек х 2 подхода (СОГ-1),1 мин х 4подхода (СОГ-2,3) | 15 мин |  |  | |
| СФП | перемещения волейболиста  приставным  - вправо3 подхода  - влево3 подхода  - вперед3 подхода  - назад 3 подхода  Скрестным  - вправо3 подхода  - влево3 подхода | 15 мин |  |  | |
| Заминка самостоятельно Растягивание Заполнение дневника | 10мин |  |  | |
| 08.04.  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 20 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp | |
| ОФП | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 25 мин |  |  | |
| Заминка самостоятельно Растягивание Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 10.04.  2021 | Теоретические основы ФКиС Просмотр ютуб | Как делать подачу в волейболе | 25 мин | <https://youtu.be/emzAutAEkLo> | Инструктаж по мессенджер WhatsAppYouTube | |
| ОФП самостоятельно | Разминка Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.  Отжимания8 х 4 подхода  Пресс 15 раз х 4 подхода  Напрыгивание на тумбу (стул, диван) 30сек х 4 подхода  Планка 30 сек х 2 подхода (СОГ-1),1 мин х 4подхода (СОГ-2,3) | 20 мин |  |  | |
| СФП самостоятельно | Имитация основ планирующей подачи  Заминка Растягивание  Заполнение дневника | 15 мин |  |  | |
| 13.04.  2021 | Теоретические основы ФКиС Просмотр ютуб | Как увеличить прыжок за 1 неделю | 25 мин | <https://yuotu.be/HLRoQ9XcOhk> | Инструктаж по мессенджер WhatsApp*Zoom* |
| ОФП самостоятельно | Разминка самостоятельно Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. Отжимания8 х 4 подхода  Пресс 15 раз х 4 подхода  Напрыгивание на тумбу (стул, диван) 30сек х 4 подхода  Планка 30 сек х 2 подхода (СОГ-1),1 мин х 4подхода (СОГ-2,3) | 20 мин |  |  |
| Заминка самостоятельно | Растягивание  Заполнение дневника | 15 мин |  |  |
| 15.04  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 15мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom | |
| ОФП | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. Как увеличить Силу Удара в Волейболе | 30 мин | https://yuotu.be/p91YgF9gvio |  | |
| Заминка самостоятельно Растягивание Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 17.04.  2021 | Разминка | Бег на месте 3мин.Прыжки: 3 серии по 30.Отжимание: 3 серии по 20 Пресс: 3 серии по 20. | 15 мин |  |  | |
| ОФП самостоятельно | Десять Упражнений для домашних занятий по волейболу | 30мин | https//youtu/Foj6A4WWgCg |  | |
| Заминка | Растягивание  Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 20.04  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 30мин |  |  | |
| ОФП | Как научиться Пасовать в Волейболе. (В домашних условиях) видео материал | 30 мин | https//youtu/be/ CYHne74OKsQ |  | |
| 22.04  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 15мин |  |  | |
| ОФП | Как научиться Пасовать в Волейболе. (В домашних условиях) видео материал | 30 мин | https//youtu/be/ CYHne74OKsQ |  | |
| Заминка | Растягивание  Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 24.04.  2021 | Теория и методика ФКиС | Тренировка по системе Табата | 15 мин |  |  | |
| ОФП самостоятельно | Прыжки через веревочку(скакалку) 30 сек х 3 подхода  Прыжки в длину с места 8 раз х 3 подхода  Выпрыгивание вверх8 раз х 3 подхода  Отжимание от пола8 раз х 3 подхода | 30мин |  |  | |
| Заминка | Растягивание  Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 27.04  2021 | Разминка | Разминка всего тела перед тренировкой | 15мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp, Zoom | |
| ОФП | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. Как увеличить Силу Удара в Волейболе | 30 мин | https://yuotu.be/p91YgF9gvio |  | |
| Заминка самостоятельно Растягивание Заполнение дневника | 15мин |  |  | |
| 29.04.  2021 | Разминка | Бег на месте 3мин.Прыжки: 3 серии по 30.Отжимание: 3 серии по 20 Пресс: 3 серии по 20. | 15 мин |  |  | |
| ОФП самостоятельно | Как Подавать Подачу в Волейболе ( Планер) | 30мин | https//youtu.be/C-K4mwks |  | |
| Заминка самостоятельно | Растягивание  Заполнение дневника | 15 мин |  |  | |

Тренер преподаватель Буркова Р.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

01.04.2021г.