МБУ ДО «ДЮСШ №6» г. Якутск

План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)

по волейболе для учебной группы: БУС-2,3,4 года обучения на период за октябрь 2020г.

***1.Тренер - преподаватель:***. Татаев Анатолий Евгеньевич

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС 2. 3. 4 года обучения.

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

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

***5.Тренировочные дни:*** 4 дня

***6. Продолжительность одного занятия:*** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.* Занятия проводится с тренером-преподавателем** **через:** платформы для видео-конференций Zoom, мессенджер WhatsApp и програмным обеспечением Skype. Занятия проводятся самостоятельно через видепросмотр материалов видеохостинга YouTube.

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **1.10** | **Специальные навыки** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 05:00 |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | **18:00** | **https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q** | **практика** |
| Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27  10 раз 3-4 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| **ССО** | Видеопросмотр  «подача мяча » | 9:08 | https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY | теория видеопросмотр |
| **ОФП** |  | **09:58** | **https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys** | **практика** |
| **3.10** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Прыжки разбега вверх 1,2 шага.  Прыжок с полным приседям 20 раз 3 подхода.  Отмания в пальцах 15 раз 2 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| СФП (специальная физическая подготовка): прием мяа снизу. | 6.25 | https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs | практика |
| Подача в прыжке | 5.13 | https://www.youtube.com/watch?v=wlkzBkhXC2k | теория видеопросмотр |
| **4.10** | **Теоретические основы ФКиС** | Соревнования «олимпийские игры Лондон 2012)» . | 10.16 | https://www.youtube.com/watch?v=0WnqM4RqD2Q | теория видеопросмотр |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27  10 раз 3-4 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| ОФП | Упражниение всех групп мышц | 15.47 | https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ | практика |
| 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины. | **09:20** | **https://youtu.be/LOyUGVAraZY** | **практика** |
| **6.10** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Прыжки разбега вверх 1,2 шага.  Прыжок с полным приседям 20 раз 3 подхода.  Отмания в пальцах 15 раз 2 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| СФП. | 5:12 | https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw | практика |
| **ССО** | Просмотр атакующих ударов | 5.43 | https://www.youtube.com/watch?v=QuidQeQpmOs | теория видеопросмотр |
| **8.10** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.  Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.  Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.  Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| «атакующий удар. Мастер-класс максим михайлов» | 6.00 | https://www.youtube.com/watch?v=i\_iWUzCfHro | теория видеопросмотр |
| **ОФП** | **Упражние для ног** | **11.11** | https://www.youtube.com/watch?v=urNmjNQ7-MM | **практика** |
| **10.10** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27  10 раз 3-4 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| 1.Офп | 11:00 | https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys | практика |
| 2. жиросжигающая тренировка | 40:00 | https://www.youtube.com/watch?v=4Js\_JwUJQyY | практика |
| **11.10** | Вид **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.  Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.  Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.  Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Жиросжигающие упражнение | 29.00 | https://www.youtube.com/watch?v=VbHFdvGfAfk | практика |
| Соревнования «дети азии финал 2008» | 40:15 | https://www.youtube.com/watch?v=CE2fWzYhh3s | теория видеопросмотр |
| ОФП | 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины. | 09:20 | https://youtu.be/LOyUGVAraZY | теория видеопросмотр |
| **13.10** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.  а) из глубокого приседа:  с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см  27  10 раз 3-4 подхода | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| ОФП | Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 20.00 |  | практика |
| 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины. | 09:20 | https://youtu.be/LOyUGVAraZY | теория видеопросмотр |
| **15.10** | Вид **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Имитация атакующего удара 10 раз.5 под. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| **ОФП** | Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 20.00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
|  | Сухая тренировка перед зеркалом- 120 выстрелов | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| СФП (специальная физическая подготовка) 1. Удержание натянутого резинового жгута в положении прикладки.  (15 сек. – 20 повторов). 2. СФП Многократное натяжение жгута до места прикладки  (3 похода по 20 повторов). 3. Выстрелы с жгутом в пол, удержанием планки на одной руке. | 17:00 |  | практика |
| **17.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Имитация атакующего удара 15 раз. 5 под.  Имитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 под. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| **ОФП** | 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины.Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см27 | 09:20 | https://youtu.be/LOyUGVAraZY | практика |
| **18.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Имитация атакующего удара 15 раз. 5 под.  Имитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 под. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.  Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.  Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.  Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 19:00 |  | практика |
| **20.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Имитация атакующего удара 15 раз. 3 под.  Имитация блокирующего 15 раз.3 под. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| **Офп** | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами.а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 25.00 |  | теория видеопросмотр |
| **22.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Имитация атакующего удара 15 раз. 3 под.  Имитация блокирующего 15 раз.3 под. | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| *СФП:* | | | |
| 1.WAEC Archery Tips Home training 17повторить 3 подхода по 20 раз | 10:00 | https://youtu.be/3pB\_BSSHVZw | практика |
| 2.WAEC Archery Tips Home training 22повторить 3 подхода по 20 раз | 12:00 | https://youtu.be/vaBQXX5ortQ | практика |
| **СН** | Просмотр мастер класс | 5.13 | https://www.youtube.com/watch?v=wlkzBkhXC2k |  |
| **24.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| 1.WAEC Archery Tips Home training 9повторить 20 раз в три подхода | 19:00 | https://youtu.be/DVDOnset12w | практика |
| 2.WAEC Archery Tips Home training 10повторить 20 раз в три подхода | 20:00 | https://youtu.be/CKGTBmWrvWQ | практика |
|  | **СН** | Просмотр видео Евгений Сивожелез | 5.13 | https://www.youtube.com/watch?v=wlkzBkhXC2k | Теория видеопросмотр |
| **25.10** | **Вид**  **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| 1.WAEC Archery Tips Home training 19повторить 30 раз в три подхода | 18:00 | https://youtu.be/MK8adMozPV8 | практика |
| Офп | 10:00 | https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys | практика |
| **СН** | Как подавать силовую подачу. Мастер-класс от Андрея Сурмачевского | 17.00 | https://www.youtube.com/watch?v=WFAxc8DDeDI | Теория видеопросмотр |
| **27.10** | **Вид**  **Спорта**  **Офп** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Поднимания туловища 30 раз. 3 под.  Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под. | 12:00 | https://youtu.be/\_Y17nOHJuug | практика |
| Планка прямая на локтчх 2мин  Планка с боку правая\левая 2 мин  Отжимания в пальццах 15 раз по 2 под. | 12:00 | https://youtu.be/QxG\_qr7j1-Y | практика |
| 14 упражнений техники волейболе нападающий удар | 8.58 | https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA | Теория видеопросмотр |
| **ССО** | Как делать правильный блок | 08:00 | https://www.youtube.com/watch?v=pwtuCAOA5wg | Теория видеопросмотр |
| **29.10.20** | **Вид спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 30:00 |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| 1.WAEC Archery Tips Home training 19   повторить 30 раз в три подхода | 18:00 | https://youtu.be/MK8adMozPV8 | практика |
| офп | 10:00 | https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys | практика |
| **31.10.20** | **Вид спорта**  **офп** | Разминка всего тела перед любой тренировкой!. | 18:00 | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 30:00 |  | практика |
| Поднимания туловища 30 раз. 3 под.  Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под. | 12:00 | https://youtu.be/\_Y17nOHJuug | практика |
| Планка прямая на локтчх 2мин  Планка с боку правая\левая 2 мин  Отжимания в пальццах 15 раз по 2 под. | 12:00 | https://youtu.be/QxG\_qr7j1-Y | практика |
| 14 упражнений техники волейболе нападающий удар | 9:00 | https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA | практика |