

МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» Аликовского района

Тренер - преподаватель:  
Шашкин Алексей Николаевич  
(МАОУ «Большевыльская СОШ  
им. братьев Семеновых»)

Вид спорта: волейбол

План учебно-тренировочных занятий в формате дистанционного обучения  
на период с 23 марта по 30 апреля 2020 г.

№	Число	Тема занятий	Основные виды учебной деятельности учащихся	Организация работы.
1	23. 03	«Президентские состязания»	Повторить (дом. зад.)	Практ. работа
2	24	«Президентские состязания»	Применять беговых	Практ. работа
3	25	«Президентские состязания»	упр. для развития	Практ. работа
4	26	Президентские спортивные игры	физических качеств,	Практ. работа
5	27	Президентские спортивные игры	выбирать	Практ. работа
6	28	Кроссовая подготовка. СФП.	индивидуальный режим физической нагрузки.	Практ. работа
7	30	-----	-----	-----
8	31	Физическая культура и укрепления здоровья человека. ОФП.	Теория и практика	Сетевой город
9	1. 04	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теория и практика	Сетевой город
10	2	Закаливание организма. ОФП.	Теория и практика	Сетевой город
11	3	Рождение и развитие избранного вида	Теория	Сетевой город
12	4	СФП.	Практика (дома).	Сетевой город
13	6	-----	-----	-----
14	7	Выдающиеся спортсмены волейболисты.	Теория	Сетевой город
15	8	Самоконтроль в процессе занятий спортом. «Президентские состязания»	Теория и практика	Сетевой город, WhatsApp
16	9	Самоконтроль. «Президентские состязания»	Теория и практика	Сетевой город, WhatsApp
17	10	Президентские спортивные игры	Практика	WhatsApp
18	11	Упр. с предмета		WhatsApp
19	13	-----	-----	-----
20	14	Общая характеристика спортивной тренировки. Президентские спортивные игры.	Теория и практика	Сетевой город
21	15	СФП. Упр. для прыгучести.	Практика	Сетевой город
22	16	Основные средства спортивной тренировки. «Президентские состязания»	Теория и практика	Сетевой город
23	17	ОФП. Развитие силовых способностей.	Практика	WhatsApp
24	18	Упр. (скакалка, обруч, гиря и т.д.)	Практика	WhatsApp
25	20	-----	-----	-----
26	21	Повторение беговых упр. ОФП.	Практика	-----

27	22	Единая всероссийская спортивная классификация	Теория и практика	WhatsApp Сетевой город
28	23	ОФП. Выпускные зачёты.	Практика	
29	24	Способы и техника прыжка в высоту. прыжковые упражнения	Теория и практика	Сетевой город Сетевой город
33	25	Упр. гибкость. СФП.	Практика	
32	27	-----	-----	Сетевой город
33	28	ОФП. Выпускные зачёты.	Практика	-----
34	29	Контрольная работа.	Практика	Сетевой город
35	30	Контрольная работа.	Практика	WhatsApp WhatsApp