

Тематическое планирование на 2019 -2020 учебный год!!!

№	Сентябрь – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	время	число
1	1. Теория: Физическая культура и спорт в России. 2. ОФП - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». 3. СФП - Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов». 4. Техническая подготовка: Перемещения и стойки, стойка основная.	1.8 часа	3.09. 2019
2	1. Теория: Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. 2. ОФП - Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 3. СФП - Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. 4. Контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см.	1.8 часа	6.09. 2019
3	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии). 2. Техническая подготовка - Поддачи нижняя прямая (боковая): из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. 3. Тактика нападения - Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1.8 часа	10.09. 2019
4	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: прямой нападающий удар. 3. Инструкторская практика: Правила игры и судейство.	1.8 часа	13.09. 2019

5	1. ОФП - Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. 3. Контрольные испытания - Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	1.8 часа	17.09. 2019
6	1. ОФП - Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). 2. Тактика нападения - Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	20.09. 2019
7	1. ОФП - Гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке. 3. Инструкторская практика: Правила игры и судейство.	1.8 часа	24.09. 2019
8	1. ОФП - Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	27.09. 2019

№	Октябрь – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	время	число
1	1. Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. 2. ОФП - Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). 3. СФП - Бег с остановками и изменением направления. 4. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	1.10. 2019
2	1. ОФП - Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). 2. СФП - Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. 3. Инструкторская практика: Судейские жесты.	1.8 часа	4.10. 2019
3	1. ОФП - Гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 2. Техническая подготовка - Перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. 3. Тактическая подготовка: Прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	1.8 часа	8.10. 2019
4	1. ОФП - Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. 2. Техническая подготовка - Перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. 3. Контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя	1.8 часа	11.10. 2019
5	1. ОФП - Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. 2. Техническая подготовка - Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами. 3. Теория: Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.	1.8 часа	15.10. 2019
6	1. ОФП - Прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.	1.8 часа	18.10. 2019

	<u>2. Техническая подготовка - Передачи:</u> передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. <u>3. Инструкторская практика:</u> Правила игры и судейство.		
7	<u>1. ОФП</u> - Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. <u>2. Техническая подготовка - Подачи</u> в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м. <u>3. Контрольные испытания:</u> Становая сила, кг.	1.8 часа	22.10. 2019
8	<u>1. ОФП - Подвижные игры:</u> Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». <u>2. Контрольные испытания</u> - Бег 30 м: 5*6 м. <u>3. Учебно-тренировочная игра.</u>	1.8 часа	25.10. 2019

№	Ноябрь – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	время	число
1	1. ОФП - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». 2. Теория - Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	5.11. 2019
2	1. ОФП - Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». 2. СФП - Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	8.11. 2019
3	1. ОФП - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». 2. СФП - Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. 3. Тактическая подготовка: Командные действия - расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1.8 часа	12.11. 2018
4	1. ОФП - Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». 2. СФП - Прыжки: Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. 4. Контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см.	1.8 часа	15.11. 2019
5	1. ОФП - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». 2. Техническая подготовка - Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. 3. Теория: Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.	1.8 часа	19.11. 2019
6	1. ОФП - Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 2. Техническая подготовка - Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.	1.8 часа	22.11. 2019
7	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в	1.8 часа	26.11. 2019

	различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 2. Техническая подготовка - Блокирование: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). 3. Контрольные испытания - Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.		
8	1. ОФП - Гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 2. СФП - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). 3. Контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя	1.8 часа	29.11. 2019

№	Декабрь – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1. ОФП - <i>Акробатические упражнения</i> включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. 2. Техническая подготовка - <i>Перемещения и стойки</i>: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. 3. Тактическая подготовка - <i>Групповые действия</i>: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	1.8 часа	3.12. 2019
2	1. ОФП - <i>Легкоатлетические упражнения</i>. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. 2. Техническая подготовка - <i>Передачи</i>: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами. 3. Теория: Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	1.8 часа	6.12. 2019
3	1. ОФП - Бег: 20, 30, 60 м. 2. Техническая подготовка - <i>Передачи</i>: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2. 3. Инструкторская и судейская практика - Правила игры и судейство.	1.8 часа	10.12. 2019
4	1. ОФП - <i>Прыжки</i>: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. 2. Контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	13.12. 2019
5	1. ОФП - <i>Метания</i>: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. 2. Техническая подготовка - <i>Передачи</i>: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. 3. Тактическая подготовка Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1.8 часа	17.12. 2019
6	1. ОФП - Основные приемы техники игры в нападении и защите. 2. Техническая подготовка - <i>Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее</i>: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1.8 часа	20.12. 2019

	3. Контрольные испытания: Становая сила, кг.		
7	1. ОФП - Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 2. Техническая подготовка - Поддачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). 3. Тактическая подготовка Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).	1.8 часа	24.12. 2019
8	1. ОФП - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». 2 Инструкторская практика: Правила игры и судейство. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	27.12. 2019

№	Январь – 7 тренировок – 12.6 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1. ОФП - Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». 2. СФП - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. 3. Тактическая подготовка- Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку	1.8 часа	10.01. 2020
2	1. ОФП - Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 2. СФП - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. 3. Теория - Правила игры в волейбол. Состав команды.	1.8 часа	14.01. 2020
3	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии). 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. 3. Теория - Расстановка и переход игроков. Костюм игроков.	1.8 часа	17.01. 2020
4	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке. 3. Теория - Начало игры и подача. Перемена подачи.	1.8 часа	21.01. 2020
5	1. ОФП - Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). 2. Тактика нападения - Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4	1.8 часа	24.01. 2020

	(2). 3. Контрольные испытания: Бег 30 м: 5*6 м.		
6	1. ОФП - Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. 3. Контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см.	1.8 часа	28.01. 2020
7	1. ОФП - Гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 2. Техническая подготовка - Нападающие удары: удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. 3. Контрольные испытания: Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	1.8 часа	31.01. 2020

№	Февраль – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1. Теория - Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. 2. СФП - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. 3. ОФП - Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях.	1.8 часа	4.02. 2020
2	1. ОФП - Бег: 20, 30, 60 м. 2. СФП - Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. 3. Тактика защиты: - Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1.8 часа	7.02. 2020
3	1. ОФП - Основные приемы техники игры в нападении и защите. 2. Техническая подготовка – Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 3. Контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.	1.8 часа	11.02. 2020
4	1. ОФП - Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 2. Техническая подготовка – Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	14.02. 2020
5	1. ОФП - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». 2. Техническая подготовка – Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. 3. Тактическая подготовка: При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1.8 часа	18.02. 2020

6	<u>1. ОФП - Подвижные игры:</u> «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». <u>2. Техническая подготовка – Блокирование:</u> одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. <u>3. Учебно-тренировочная игра.</u>	1.8 часа	21.02. 2020
7	<u>1. ОФП - Подвижные игры:</u> «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». <u>2. Техническая подготовка – Блокирование:</u> «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). <u>3. Контрольные испытания:</u> Становая сила, кг.	1.8 часа	25.02. 2020
8	<u>1. ОФП - Подвижные игры:</u> «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». <u>2. Техническая подготовка – Перемещения и стойки:</u> остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <u>3. Контрольные испытания:</u> Прыжок в длину с места, см.	1.8 часа	28.02. 2020

№	Март – 7 тренировок – 12.6 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1.ОФП – Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). 2. Тактика нападения – Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). 3. Учебно – тренировочная игра.	1.8 часа	3.03. 2020
2	1. ОФП - Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). 2. Техническая подготовка - Передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. 3. Теория: Выход мяча из игры. Счет и результат игры.	1.8 часа	6.03. 2020
3	1. ОФП - Гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 2. Техническая подготовка - Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. 3. Контрольные испытания: Бег 30 м: 5*6 м.	1.8 часа	10.03. 2020
4	1. ОФП - Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. 2. Тактика защиты: Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон I и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5.1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. 3. Инструкторская практика: Правила игры и судейство.	1.8 часа	13.03. 2020
5	1. ОФП - Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. 2. Техническая подготовка - Подачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). 3. Контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см.	1.8 часа	17.03. 2020
	1. ОФП - Бег: 20, 30, 60 м.	1.8 часа	

6	<u>2. Техническая подготовка</u> - <i>Подачи</i> в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м. 3. Инструкторская практика: Судейские жесты.		20.03. 2020
7	<u>1. ОФП</u> - <i>Прыжки:</i> через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. <u>2. Техническая подготовка</u> - <i>Подачи</i> через сетку - расстояние 6 м, 9м. <u>3. Контрольные испытания:</u> <i>Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.</i>	1.8 часа	31.03. 2020

№	Апрель – 8 тренировок – 14.4 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1. ОФП - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». 2. Техническая подготовка - Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. 3. Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1.8 часа	3.04. 2020
2	1. ОФП - Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». 2. Техническая подготовка - Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. 3. Тактическая подготовка: Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1.8 часа	7.04. 2020
3	1. ОФП - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». 2. Техническая подготовка - Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 3. Техническая подготовка - Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.	1.8 часа	10.04. 2020
4	1. ОФП - Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 2. Тактика защиты: Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». 3. Контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.	1.8 часа	14.04. 2020
5	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии). 2. Техническая подготовка - Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. 3. Контрольные испытания: Становая сила, кг.	1.8 часа	17.04. 2020

6	1. ОФП - Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 2. Техническая подготовка - <i>Блокирование</i>: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. 3. Контрольные испытания: Бег 30 м: 5*6 м.	1.8 часа	21.04. 2020
7	1. ОФП - <i>Гимнастические упражнения</i> для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). 2. Техническая подготовка - <i>Блокирование</i>: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). 3. Тактическая подготовка: <i>Индивидуальные действия</i>: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком.	1.8 часа	24.04. 2020
8	1. ОФП - <i>Легкоатлетические упражнения</i>. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. 2. Техническая подготовка - <i>Перемещения и стойки</i>: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. 3. Учебно-тренировочная игра.	1.8 часа	28.04. 2020

№	Май – 7 тренировок –12.6 часов		
	Содержание тренировки	Время	Дата
1	1. ОФП - <i>Гимнастические упражнения</i> на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). 2. Техническая подготовка - <i>Перемещения и стойки</i>: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. 3. Контрольные испытания: <i>Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.</i>	1.8 часа	8.05. 2020
2	1. Теория - <i>Правила игры в волейбол</i>. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. 2. ОФП - <i>Гимнастические упражнения</i> прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). 3. СФП - <i>Прыжки</i> на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.	1.8 часа	12.05. 2020
3	1. ОФП - <i>Акробатические упражнения</i> включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. 2. СФП – <i>Прыжки</i>: Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. 3. Инструкторская и судейская практика - <i>Судейские жесты.</i>	1.8 часа	15.05. 2020
4	1. ОФП - <i>Подвижные игры</i>: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». 2. ОФП - <i>Подвижные игры</i>: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». 3. Контрольные испытания: <i>Становая сила, кг.</i>	1.8 часа	19.05. 2020
5	1. ОФП - <i>Метания</i>: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. 2. Техническая подготовка - <i>Передачи</i>: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. 3. Тактическая подготовка: Стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	1.8 часа	22.05. 2020
6	1. ОФП - Основные приемы техники игры в нападении и защите. 2. Техническая подготовка - <i>Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее</i>: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1.8 часа	26.05. 2020

	<u>3. Инструкторская практика:</u> Правила игры и судейство.		
7	<u>1. ОФП</u> - Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. <u>2. Техническая подготовка</u> - <i>Подачи нижняя прямая (боковая):</i> подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). <u>3. Учебно-тренировочная игра.</u>	1.8 часа	29.05. 2020