

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО-1 (старшая гр.)

Тренер-преподаватель: Марченко Н.Г.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефон, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04	<p>Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение теоретических сведений.</li> <li>2. Разминка. Строевые команды на месте. Общеразвивающие упражнения:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</li> <li>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</li> </ol> </li> <li>3. Основная часть.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола ( 2 x 15 раз)</li> <li>2) Поднимания туловища из положения лежа на коврике (2 x 10 раз)</li> <li>3) Полуприседания ( 2 x 15 раз)</li> <li>4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз)</li> </ol> </li> <li>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</li> <li>5. Домашнее задание. Правила соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед ( 2 x 10 раз)</li> </ol>	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
15.04	<p>Теоретические сведения. Правила проведения соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение теоретических сведений.</li> </ol>	

	<p>2. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе.</li> </ol> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>4) Повороты туловища (6-8 раз)</li> <li>5) Приседания (10 раз)</li> </ol> <p>3. Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола ( 2 x 15 раз)</li> <li>2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик ( 2 x 10 раз)</li> <li>3) Полуприседания ( 2 x 15 раз)</li> <li>4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз)</li> </ol> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5. Домашнее задание. Правила проведения соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед ( 2 x 10 раз)</p>	<p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Стопы от пола не отрывать Спина прямая</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
18.04	<p>Теоретические сведения. Личная гигиена. Упражнения для развития физических качеств.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение теоретических сведений</li> <li>2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе.</li> </ol> </li> </ol> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед -</li> </ol>	<p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p>

	<p>назад (6-8 раз)</p> <p>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</p> <p>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</p> <p>3. Основная часть.</p> <p>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола ( 2 x 15 раз)</p> <p>2)Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 15 раз)</p> <p>3) Полуприседания ( 20 раз)</p> <p>4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5.Домашнее задание: теоретические сведения. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврик</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
20.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (15 раз)</p> <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p>

	<p>1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх ( 2 x 15 раз)</p> <p>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</p> <p>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</p> <p>4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <p>1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</p> <p>2) Полуприседания (2 x 25 раз)</p> <p>3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз)</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
22.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (15 раз)</p> <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p>

	<p>двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх ( 2 x 15 раз)</li> <li>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</li> <li>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</li> <li>4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</li> </ol> <p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</li> <li>2) Полуприседания (2 x 25 раз)</li> <li>3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз)</li> <li>4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима.</li> </ol>	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
25.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Подача.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</li> </ol> </li> <li>2. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</li> <li>6) Приседания (15 раз)</li> </ol> </li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p>

	<p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх ( 2 x 15 раз)</li> <li>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</li> <li>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</li> <li>4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</li> <li>5) Имитация подачи мяча с места, с двух-трех шагов</li> </ol> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
27.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Подача.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</li> </ol> </li> <li>2. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</li> <li>6) Приседания (15 раз)</li> </ol> </li> <li>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх ( 2 x 15 раз)</li> </ol> </li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый</p>

	<p>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</p> <p>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</p> <p>3) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</p> <p>4) Имитация подачи мяча с места, с двух-трех шагов</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
29.04	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар.</p> <p>1) Имитация подачи с места, с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов</p> <p>2) Имитация нападающего удара с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3) Упражнения на развитие физических качеств: - выпрыгивания вверх из положения</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз. Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p>

	<p>низкого седа (2 x 15 раз)  - полуприседания ( 2 x 25 раз)</p> <p>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)  - поднимание туловища (2 x 15 раз)  - прыжки со скакалкой ( 2 x 30 сек.)</p> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе  Спина прямая, смотреть вниз-вперед  Руки за голову в замок  Прыжки на двух ногах</p>
02.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1.Разминка:  1)Бег на месте (2 мин)  2)Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:  1) Отведения рук (6-8 раз)  2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)  3) Повороты туловища влево, вправо  4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)  5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах  6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар.  1)Имитация подачи с места, с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов  2)Имитация нападающего удара с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)  3)Упражнения на развитие физических качеств:  - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)  - полуприседания ( 2 x 25 раз)  - сгибания и разгибания рук от пола (2 x</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать  Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать  По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз.  Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе  Спина прямая, смотреть</p>



	<p>20 раз)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой ( 2 x 30 сек.)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
04.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</li> </ol> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</li> </ol> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения на развитие физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз)</li> <li>- полуприседания ( 2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой ( 2 x 30 сек.)</li> </ul> </li> <li>2) Акробатические элементы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li> <li>- кувырок через плечо (6-8 раз);</li> <li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз)</li> <li>- «лодочка» (3-5 раз)</li> </ul> </li> <li>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Обратить внимание на группировку</p>
06.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p>	

	<p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</li> <li>- полуприседания (2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой (1 мин.)</li> </ul> <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li> <li>- кувырок через плечо (6-8 раз);</li> <li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз)</li> <li>- «лодочка» (3-5 раз)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>
13.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>2. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не</p>

	<p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. Подача. Нападающий удар.</p> <p>1)Имитация подачи с места, с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов</p> <p>2)Имитация нападающего удара с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3)Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</li> <li>- полуприседания ( 2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой ( 2 x 30 сек.)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз.</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
16.05	<p>Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1)Бег на месте (2 мин)</p> <p>2)Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не</p>

	<p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1) Имитация нападающего удара с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>2) Имитация блокирования стоя у стены на месте и с продвижением вдоль стены (10-15 раз)</p> <p>3) Серийное блокирование у стены (2 x 20 раз)</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.</p>	<p>отрывать По полной амплитуде</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>Обратить внимание на положение кистей. Выпрыгивать с полусогнутых ног.</p>
18.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1.Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар.</p> <p>1)Имитация подачи с места, с 2<sup>x</sup> - 3<sup>x</sup> шагов (10-15 раз)</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз.</p>

	<p>2)Имитация нападающего удара с 2<sup>х</sup> - 3<sup>х</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3)Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 10 раз)</li> <li>- полуприседания ( 2 x 15 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 10 раз)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.</p>	<p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p>
20.05	<p>Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</li> </ol> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</li> <li>6) Приседания (10 раз)</li> </ol> <p>3. Основная часть. Нападающий удар. Блокирование.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Имитация нападающего удара с 2<sup>х</sup> - 3<sup>х</sup> шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</li> <li>2)Имитация блокирования стоя у стены на месте и с продвижением вдоль стены (10-15 раз)</li> <li>3)Серийное блокирование у стены (2 x 20</li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>Обратить внимание на положение кистей. Выпрыгивать с полусогнутых ног.</p>

	раз) 4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.	
23.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз)</li> <li>- полуприседания ( 2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой ( 1 мин.)</li> </ul> <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li> <li>- кувырок через плечо (4-6 раз);</li> <li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 10 раз)</li> <li>- «лодочка» (3-5 раз)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>
25.05	<p>Вредные привычки. Прямой нападающий удар. Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Изучение теоретических сведений</p>	

	<p>2. Разминка Строевые команды на месте. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</li> <li>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</li> </ol> <p>3. Основная часть. Прямой нападающий удар.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.</li> <li>2. Имитация нападающего удара: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжке с места;</li> <li>- с разбега (с одного, двух, трех шагов)</li> </ul> </li> <li>3. Упражнения общей физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</li> <li>- полуприседания (2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.)</li> </ul> </li> <li>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп.</li> <li>5. Домашнее задание. Вредные привычки.</li> </ol>	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Приземляться на плюсогнутые ноги. Обратить внимание на работу рук.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
27.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед,</li> </ol> </li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p>

	<p>скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</li> </ol> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>2) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз)</li> <li>- полуприседания ( 2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой ( 2 x 30 сек.)</li> </ul> <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li> <li>- кувырок через плечо (6-8 раз);</li> <li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз)</li> <li>- «лодочка» (3-5 раз)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>
30.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бег на месте (2 мин)</li> <li>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</li> </ol> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Повороты туловища влево, вправо</li> <li>4) Круговые вращения рук вперед, назад</li> </ol>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь Стопы от пола не</p>



	<p>(6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз)</li> <li>- полуприседания (2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.)</li> </ul> <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li> <li>- кувырок через плечо (6-8 раз);</li> <li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз)</li> <li>- «лодочка» (3-5 раз)</li> </ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Обратить внимание на группировку</p>
01.06	<p>Вредные привычки. Прямой нападающий удар. Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Изучение теоретических сведений</p> <p>2. Разминка Строевые команды на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</li> <li>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</li> </ol> <p>3. Основная часть. Прямой нападающий удар.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.</li> <li>2. Имитация нападающего удара: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжке с места;</li> <li>- с разбега (с одного, двух, трех</li> </ul> </li> </ol>	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Приземляться на плюсогнутые ноги.</p> <p>Обратить внимание на работу рук.</p>

	<p>шагов)</p> <p>3. Упражнения общей физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</li> <li>- полуприседания (2 x 25 раз)</li> <li>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)</li> <li>- поднимание туловища (2 x 15 раз)</li> <li>- прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.)</li> </ul> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп.</p> <p>5. Домашнее задание. Вредные привычки.</p>	<p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
03.06	<p>Одиночное блокирование. Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Разминка. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Отведения рук (6-8 раз)</li> <li>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</li> <li>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</li> <li>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</li> <li>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</li> </ol> <p>2. Основная часть. Блокирование. Общая физическая подготовка.</p> <p>Блокирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук у стены.</li> <li>2) Передвижения вдоль стены, остановка и прыжок вверх с выносом рук</li> <li>3) Прыжки вверх с места, касаясь ладонями стены</li> <li>4) То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо</li> </ol> <p>3. Упражнения общей физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания вверх из</li> </ul>	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Обратить внимание на исходное положение перед блокированием, руки широко не расставлять, выпрыгивать повыше, голову вниз не опускать.</p> <p>С касанием руками пола</p>

	<p>положения низкого седа (2 x 20раз)  - полуприседания ( 2 x 25 раз)  - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз)  - поднимание туловища (2 x 20 раз)  - прыжки со скакалкой (1 мин.)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе  Спина прямая, смотреть вниз-вперед  Руки за голову в замок  Прыжки на двух ногах</p>
06.06	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:  1) Бег на месте (2 мин)  2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:  1) Отведения рук (6-8 раз)  2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)  3) Повороты туловища влево, вправо  4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)  5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.  1) Упражнения на развитие физических качеств:  - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз)  - полуприседания ( 2 x 25 раз)  - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз)  - поднимание туловища (2 x 15 раз)  - прыжки со скакалкой ( 1 мин.)</p>	<p>С различными положениями рук  Руки в локтях не сгибать  Ноги врозь  Стопы от пола не отрывать  По полной амплитуде  С касанием руками пола  Выполнять в среднем темпе  Спина прямая, смотреть вниз-вперед  Руки за голову в замок  Прыжки на двух ногах</p>

	<p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- кувырок вперед (6-8 раз);</li><li>- кувырок через плечо (4-6 раз);</li><li>- перекаты назад, вперед в группировке (2 x 10 раз)</li><li>- «лодочка» (3-5 раз)</li></ul> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на группировку</p>
--	---	---