**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительное образование**

**«Детско-юношеская спортивная школа №7 городского округа «город Якутск»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Константинова С.Н /**

**календарно-тематический план занятий**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

 **(третий год обучения)**

**тренер-преподаватель: Андреев С.М**

**г.Якутск**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** | **Тема занятия** | **месяц** |
|  | Теория | Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие. | 1 неделя сентября |
|  | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. | 1 неделя сентября |
|  | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта. | 1 неделя сентября |
|  | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. | 1 неделя сентября |
|  | ОФП | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 неделя сентября |
|  | ОФП | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 2 неделя сентября |
|  | Техника нападения | Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. | 2 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 2 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. | 2 неделя сентября |
|  | СФП | Стойки в сочетании с перемещениями. | 2 неделя сентября |
|  | Техника нападения | Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. | 2 неделя сентября |
|  | ОФП | Совершенствование навыков выполнения ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | 3 неделя сентября |
|  | ОФП | Развитее скоростно-силовой выносливости. | 3 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 3 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. | 3 неделя сентября |
|  | Техника нападения | Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. | 3 неделя сентября |
|  | Тактика защиты | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. | 3 неделя сентября |
|  | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 4 неделя сентября |
|  | СФП | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 4 неделя сентября |
|  | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. | 4 неделя сентября |
|  | Контрольные испытания | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. | 4 неделя сентября |
|  | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 4 неделя сентября |
|  | СФП | Бег с остановками, изменением направления. | 4 неделя сентября |
|  | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 1 неделя октября |
|  | СФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача. | 1 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | 1 неделя октября |
|  | Техника защиты | Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. | 1 неделя октября |
|  | Техника защиты | Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. | 1 неделя октября |
|  | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. | 2 неделя октября |
|  | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 2 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 2 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача. | 2 неделя октября |
|  | Тактика нападения | Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. | 2 неделя октября |
|  | Тактика защиты | Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. | 2 неделя октября |
|  | ОФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. | 3 неделя октября |
|  | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 3 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача. | 3 неделя октября |
|  | Техника защиты | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 3 неделя октября |
|  | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 3 неделя октября |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 3 неделя октября |
|  | Тактика защиты | Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. | 4 неделя октября |
|  | ОФП | Подвижная игра «Волейбольная лапта». | 4 неделя октября |
|  | СФП | Челночный бег с изменением направления из различных исходных положений. Подводящие упражнения для приема и передач. | 4 неделя октября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи: верхняя прямая подача. | 4 неделя октября |
|  | ОФП | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 4 неделя октября |
|  | СФП | Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. | 4 неделя октября |
|  | Тактика защиты | Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. | 1 неделя ноября |
|  | ОФП | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | 1 неделя ноября |
|  | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | 1 неделя ноября |
|  | Интегральная | Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 неделя ноября |
|  | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 1 неделя ноября |
|  | СФП | Бег, развитее выносливости. Подводящие упражнения. | 1 неделя ноября |
|  | Тактика нападения | Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). | 2 неделя ноября |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 неделя ноября |
|  | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 2 неделя ноября |
|  | Техника защиты | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 неделя ноября |
|  | Теория | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 2 неделя ноября |
|  | ОФП | Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. | 2 неделя ноября |
|  | Тактика защиты | Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. | 3 неделя ноября |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 3 неделя ноября |
|  | Техника нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 3 неделя ноября |
|  | Судейская практика | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция. | 3 неделя ноября |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | 3 неделя ноября |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 4 неделя ноября |
|  | Тактика нападения | Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. | 4 неделя ноября |
|  | Интегральная | Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». | 4 неделя ноября |
|  | Техника нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | 4 неделя ноября |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 4 неделя ноября |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 4 неделя ноября |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 неделя декабря |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 неделя декабря |
|  | Тактика защиты | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. | 1 неделя декабря |
|  | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 неделя декабря |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 неделя декабря |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 1 неделя декабря |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 2 неделя декабря |
|  | Тактика нападения | Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 неделя декабря |
|  | Тактика защиты | Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 2 неделя декабря |
|  | Интегральная | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 неделя декабря |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 неделя декабря |
|  | Теория | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | 2 неделя декабря |
|  | ОФП | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 3 неделя декабря |
|  | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | 3 неделя декабря |
|  | Тактика защиты | Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 3 неделя декабря |
|  | ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из полусидя. | 3 неделя декабря |
|  | Техника нападения | Верхняя прямая подача. | 3 неделя декабря |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 неделя декабря |
|  | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 4 неделя декабря |
|  | Теория | Правила игры в волейбол. | 4 неделя декабря |
|  | Интегральная | Учебная игра по правилам волейбола. | 4 неделя декабря |
|  | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. | 4 неделя декабря |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 4 неделя декабря |
|  | ОФП | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 4 неделя декабря |
|  | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 неделя января |
|  | ОФП | Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения. | 2 неделя января |
|  | Тактика защиты | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). | 2 неделя января |
|  | Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 2 неделя января |
|  | Интегральная | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 2 неделя января |
|  | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 неделя января |
|  | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 3 неделя января |
|  | Техника защиты | Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. | 3 неделя января |
|  | интегральная | Учебная игра с применением заданий. | 3 неделя января |
|  | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 4 неделя января |
|  | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. | 4 неделя января |
|  | Теория | Нагрузка и отдых. | 4 неделя января |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 неделя января |
|  | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 4 неделя января |
|  | Тактика нападения | Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). | 4 неделя января |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 1 неделя февраля |
|  | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 неделя февраля |
|  | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 неделя февраля |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 1 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Передачи мяча сверху двумя руками | 1 неделя февраля |
|  | Тактика защиты | Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. | 1 неделя февраля |
|  | Техника нападения | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 неделя февраля |
|  | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 неделя февраля |
|  | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 неделя февраля |
|  | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 1 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. | 1 неделя февраля |
|  | Интегральная | Учебная игра с заданием. | 1 неделя февраля |
|  | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 неделя февраля |
|  | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях | 2 неделя февраля |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 неделя февраля |
|  | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 неделя февраля |
|  | ОФП | Круговая тренировка на развитее силовых, скоростно-силовых качеств. | 2 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. | 2 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 3 неделя февраля |
|  | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | 3 неделя февраля |
|  | Техника защиты | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 3 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | 3 неделя февраля |
|  | Техника нападения | Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 3 неделя февраля |
|  | Тактика защиты | Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. | 3 неделя февраля |
|  | Тактика защиты | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 4 неделя февраля |
|  | Судейская практика | Проведение упражнений по построению и перестроению группы. | 4 неделя февраля |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 неделя февраля |
|  | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 4 неделя февраля |
|  | теория | Гигиена, контроль и самоконтроль. | 4 неделя февраля |
|  | Тактика защиты | Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. | 4 неделя февраля |
|  | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1 неделя марта |
|  | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 неделя марта |
|  | теория | Основы техники и тактики игры волейбол. | 1 неделя марта |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 неделя марта |
|  | Техника нападения | Подачи: нижние-соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. | 1 неделя марта |
|  | Тактика нападения | Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. | 1 неделя марта |
|  | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных исходных положений, перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 2 неделя марта |
|  | 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. | 2 неделя марта |
|  | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 неделя марта |
|  | Техника нападения | Прямой нападающий удар. | 2 неделя марта |
|  | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости | 2 неделя марта |
|  | Тактика защиты | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | 2 неделя марта |
|  | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 3 неделя марта |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | 3 неделя марта |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 3 неделя марта |
|  | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 3 неделя марта |
|  | ОФП | Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. | 3 неделя марта |
|  | Тактика нападения | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 3 неделя марта |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | 1 неделя апреля |
|  | Интегральная | Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 1 неделя апреля |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 1 неделя апреля |
|  | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. | 1 неделя апреля |
|  | ОФП | Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол. | 1 неделя апреля |
|  | Тактика нападения | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 неделя апреля |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 2 неделя апреля |
|  | Судейская практика | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. | 2 неделя апреля |
|  | теория | Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 неделя апреля |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 неделя апреля |
|  | Тактика нападения | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 2 неделя апреля |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | 2 неделя апреля |
|  | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. | 3 неделя апреля |
|  | 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 неделя апреля |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 3 неделя апреля |
|  | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | 3 неделя апреля |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 3 неделя апреля |
|  | Тактика нападения | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 3 неделя апреля |
|  | 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). | 4 неделя апреля |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 4 неделя апреля |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 4 неделя апреля |
|  | Техника защиты | Блокирование одиночное. | 4 неделя апреля |
|  | Тактика нападения | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 4 неделя апреля |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 4 неделя апреля |
|  | 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). | 1 неделя мая |
|  | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 1 неделя мая |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 1 неделя мая |
|  | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 неделя мая |
|  | Интегральная | Учебная игра с заданием | 2 неделя мая |
|  | Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 неделя мая |
|  | Интегральная | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». | 3 неделя мая |
|  | ОФП | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 3 неделя мая |
|  | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 3 неделя мая |
|  | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 3 неделя мая |
|  | Интегральная | Учебная игра с заданием. | 3 неделя мая |
|  | Тактика защиты | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 4 неделя мая |
|  | Интегральная | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». | 4 неделя мая |
|  | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель». | 4 неделя мая |
|  | 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). | 4 неделя мая |
|  | интегральная | Учебная игра с заданием. | 4 неделя мая |
|  | Тактика защиты | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 4 неделя мая |
|  | Интегральная | Учебная игра с заданием. | 4 неделя мая |
|  | Судейская практика | Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры. | 4 неделя мая |
|  | Контрольные испытания | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 4 неделя мая |