**Календарно-тематическое планирование по волейболу**

**(дистанционно) на май МУДО «ДЮСШ №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Темы занятий** | **Источники** |
| 04.05.2020 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукойРазвитие ловкости | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4>https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole |
| 06.05.2020 | Техника выполнения приема снизу двумя руками, одной (на месте, после перемещения, с падением на грудь.Развитие гибкости | <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole>http://www.volley.ru/data/files/8/1\_2.mp4 |
| 08.05.2020 | Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища)Развитие скоростно-силовых качеств | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4><http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html> |
| 11.05.2020 | Техника нападающего удара с имитацией передачи.Техника обманного удараРазвитие скоростно-силовых качеств | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4><http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html> |
| 13.05.2020 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, планирующая в прыжкеРазвитие силы (приседания, подтягивания, отжимания) | http://www.volley.ru/data/files/8/1\_1.mp4 |
| 15.05.2020 | Техника блокирования: одиночное, групповое.**Тактическая подготовка**: Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_5.mp4><http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/>http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/ |
| 17.05.2020 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукой | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4>https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole |
| 19.05.2020 | Техника выполнения приема снизу двумя руками, одной (на месте, после перемещения, с падением на грудь. | <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole>http://www.volley.ru/data/files/8/1\_2.mp4 |
| 21.05.2020 | Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища)**Тактическая подготовка**: тактика нападающих ударов, нападающий удар с задней линии | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4><http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html><http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista |
| 23.05.2020 | Техника нападающего удара с имитацией передачи.Техника обманного удара**Тактическая подготовка**: Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4><http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html><http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista |
| 25.05.2020 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, планирующая в прыжкеРазвитие силы (приседания, подтягивания, отжимания) | http://www.volley.ru/data/files/8/1\_1.mp4 |
| 27.05.2020 | Техника блокирования: одиночное, групповое.Развитие прыгучести (прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками, прыжки в приседе) | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_5.mp4><http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/> |
| 29.05.2020 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукой | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4>https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole |
| 31.05.2020 | Техника выполнения приема снизу двумя руками, одной (на месте, после перемещения, с падением на грудь. | <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole>http://www.volley.ru/data/files/8/1\_2.mp4 |