**Календарно-тематическое планирование по волейболу**

**(дистанционно) с 31.01.2022 по 15.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Темы занятий** | **Источники** |
| 31.01.2022 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукой  Развитие ловкости | <http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4>  https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole |
| 02.02.2022 | 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 |
| 04.02.2022 | 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> |
| 07.02.2022 | Техника нападающего удара с имитацией передачи.  Техника обманного удара  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> |
| 09.02.2022 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, планирующая в прыжке  Развитие силы (приседания, подтягивания, отжимания) | http://www.volley.ru/data/files/8/1\_1.mp4 |
| 11.02.2022 | 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/ |
| 14.02.2022 | 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 |