

Задания для дистанционного обучения на 2021-2022 учебный год

Объединение: Волейбол 2 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Даты занятий
1	Охрана труда и правила поведения в спортивном зале, игре с мячом, при выполнении физических упражнений. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	04.09.2021
2	Гигиена спортсмена, режим дня и тренировок. Комплексы упражнений способствующих развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости. Стойки волейболиста. Профилактика травматизма при выполнении упражнений.	2	08.09.2021 , 11.09.2021
3	Стойки и передвижения волейболиста: ходьба, бег и остановки. Правила игры в волейбол. Основы судейства.	2	15.09.2021 , 18.09.2021
4	Передвижения, прыжки и повороты. Гигиена спортсмена, режим дня и тренировок. Передача двумя руками сверху на месте.	2	22.09.2021 , 25.09.2021
5	Передача двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	29.09.2021 , 02.10.2021
6	Безопасность выполнения упражнений и возможное предупреждение травм. Передача двумя руками снизу на месте.	2	06.10.2021 , 09.10.2021
7	Передача двумя руками снизу. Предупреждение травм.	2	13.10.2021 , 16.10.2021
8	Выбор места при розыгрыше игровых ситуаций. Передачи мяча над собой и через сетку. Функции игроков.	2	20.10.2021 , 23.10.2021
9	Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.	2	27.10.2021 , 30.10.2021
10	Гигиена спортсмена, режим дня и тренировок. Прием подачи. Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола.	2	03.11.2021 , 06.11.2021
11	Предупреждение травм. Боковая подача.	2	10.11.2021 , 13.11.2021
12	Прием подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	17.11.2021 , 20.11.2021
13	Верхняя подача. Круговая тренировка.	2	24.11.2021 , 27.11.2021
14	Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	01.12.2021 , 04.12.2021
15	Прием подачи. Круговая тренировка.	2	08.12.2021 , 11.12.2021
16	Нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	15.12.2021 ,

			18.12.2021
17	Нападающий удар. Круговая тренировка.	2	22.12.2021 25.12.2021
18	Основные теоретические знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся.	1	29.12.2021
19	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	12.01.2022 15.01.2022
20	Групповое блокирование. Эстафеты. Игровые задания.	2	19.01.2022 22.01.2022
21	Групповые и индивидуальные взаимодействия игроков. Круговая тренировка.	2	26.01.2022 29.01.2022
22	Совершенствование изученных и технических элементов и тактических действий.	2	02.02.2022 05.02.2022
23	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	09.02.2022 12.02.2022
24	Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование.	2	16.02.2022 19.02.2022
25	Варианты нападающего удара через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	26.02.2022
26	Блокирование. Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола.	1	02.03.2022
27	Позиционное нападение без изменения позиций.	2	09.03.2022 12.03.2022
28	Позиционное нападение без изменения позиций. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	15.03.2022 19.03.2022
29	Позиционное нападение с изменением позиций.	2	23.03.2022 26.03.2022
30	Техника выполнения физических упражнений. Страховка. Разыгрывание схем взаимодействия игроков.	2	30.03.2022 02.04.2022
31	Разыгрывание схем взаимодействия игроков.	2	06.04.2022 09.04.2022
32	Совершенствование изученных технических элементов. Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола.	2	13.04.2022 16.04.2022
33	Совершенствование изученных технических элементов. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	20.04.2022 23.04.2022
34	Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола.	1	27.04.2022
35	Совершенствование изученных технических и тактических комбинаций.	1	04.05.2022
36	Совершенствование изученных технических и тактических комбинаций. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	11.05.2022 14.05.2022

37	Совершенствование изученных технических и тактических комбинаций. Изучение индивидуальных приемов мастеров волейбола.	2	18.05.2022 , 21.05.2022
----	---	---	-------------------------------