Планирование спортивной подготовки по волейболу для девочек (9-11лет) первого года обучения в группах начальной ПОДГОТОВКИ

Выполнила Лешкевич Анастасия РиСОТ/б-19-1о

При планирования спортивной подготовки первого года обучения в группах начальной подготовки использовала Приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 года "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"; Приказ Министерства спорта РФ №741 от 15.07.2015 года "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680";

Этапный норматив			Этапы и	годы спорт	тивной подготовки	
	190502000000	ачальной отовки	этаг спор	оовочный п (этап тивной плизации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно- го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520- 624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156- 208	156-208	234- 286	310-364	460-520	520-572

Разделы спортивной	8		Этапы и год	ы спортивно	й подготовки	
подготовки		чальной этовки	(этап сп	очный этап ортивной пизации)	Этап совершенствова ния спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
(в ред. Приказа Минспорта	России от 1	5.07.2015 N	741)			
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16
(n non Thursday Managenta	December 1	E 07 201E N	744)			

(в ред. Приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 значительное влияние;
- 2 среднее влияние;
- 1 незначительное влияние.

МАКРОЦИКЛ

Виды подготовки	Кол-	. %	u	n				1 *	M	1 8	U		ч	1 4	1 ,		u	1	W	٨		, i	60	AG	N.	AU	M	N	Na	AT.	N	M	M	~ /	9W A		la N	M	AIL	A3	AL	AU	AT	AW	M	Ar	M	DA .	(3)	3.	BU 0	2
	часов																Под	готовите	льный п	ериод																				Cop	еновате	льный пе	ериод							Ι	Гереходн	й
					Сентяб	рь				03	тябрь	į				Но	абрь					Де	абрь					Январь	50.0			Февра	пь			Ma	рт				Апрел	ь			Ma	ŭ	Ĭ	Ию	нь	Июль		Arryct
	10			(a)	76]	1	N	V.	92	W	81.97	(8)	76	Ñ	M	8	, ³⁰	W.	9).	A v) (VA)	, P	()			0.	Неде	епи		3/		W		- Ev	W)	70	M	ij.	V.	R. MAR	X).	av 8	.00	Ŋ	1/2				l ly	8	W.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	0 11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31 3	32 3	33 3	4 3	5 36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 5	52
Теория и методика ФК	9	3	6		1	À				1	1		3	à		1					1					1		1	à				1		9	ij	- A				1	6	9 9					1			6	1 1
0∳Π	88	28		2	1	1	1	2	2	2	2	9 /	2	2	2		2	2	1	3	2	2	2			2		2	2	3	2	2	2	3	2	1	2 2	1	2	1	2	2	2	1		1	2	2	2	2	2 2	2
C∳∏	34	_	_	1		1	1	1	1	1		- 0	1	À	1		1	1	2	2				2		2			- 7	1	1				1		1 1	3	1		1	1	1	1					1	1	- 8	1
Техническая подготовка	63	20	2	2		1	2	2	2	1	1	1		2	1		1	3	2	1	1		2	3	5				1	2	1		1	1	1		1	2	1			2	2	3		1	1	1	2	2	1	1
Тактическая подготовка	38	12	1		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1			1	1	1		1	1	1	1	1		1 1		1			1	1	1	1		3		1			1
Интегральная	37	_		1	1	1		\top			2	9	2	1	1	1	1				1				1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1 1		1	1	1	1			1	1		1			3	1
Соревноватыльноя	25	0			ii .	1	1				1	1		à		2						3					3					3			30	1	à			3		Š.	8 8		4				1		- 1	
Контрольные испытания	9	3			1			1				7	3			1											1	1	1												1	1										
Медецинское обследование	6	2			1	à	1						8	à																					8		1/4					â	8 1			3				į.	- 8	1 1
Самомтаятельная работа	3	1	1					\top															1																											1	1	
Итог	312	1009	6 6	6	6	6	6	6	6	6	6	. (6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5 (5 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 (6

, , , , , , , ,						,	IX .		1111				Ч	
					Мезоп	цикл			Ţ				1	
				ПО	ДГОТОВІ	ительны	Й		CO	PEBHOBA	ТЕЛЬН	ЫЙ	ПЕРЕУ	ходный
Виды подготовки	Кол-во часов в год	%	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая	9	3	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
2. ОФП	88	28	9	9	9	9	9	9	9	9	5	3	4	4
3. СФП	34	11	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1
4. Техническая	63	20	6	7	7	7	6	6	7	6	3	3	2	3
5.Тактическая	38	12	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2
6.Интегральная	37	12	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	2
7. Участие в соревнованиях	25	8	2	2	2	3	3	3	2	3	4	1		
8. Контрольные испытания	9	3	2	1	1		3			2				
9. Медицинское обследование	6	2	2						1		3			
10. Самостоятельная работа	3	1	1			1							1	
Всего	312 час	100%	32	32	32	32	34	30	32	32	20	12	12	12

		1	2	3
	Дни	2	5	
I	Геория и методика физической культуры и спорта			
1 (Основы техники и тактики игры в волейбол		ļ	
II (ОФП			
1 I	Гимнастические упражнения	10	10	10
2 /	Акрабатические упражнения			
	Пегкоатлетические упражнения		10	
	Подвижные и спортивные игры	15		1.5
	Ходьба на лыжах или катание на коньках			
	СФП и СТП			
1 3	Упражнения для развития силы и скоростных качеств		20	
	Упражнения для развития выносливости			
	Упражнения для развития ловкости	5		
	Упражнения для принятия прыгучести			
	Упражнения для принятия навыков быстроты ответ действ		15	
6	Упражнения для развития качеств необх.при вып.напад.уд			15
	Подбивание мяча снизу над собой		15	
8 I	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища		10	10
	Подача мяча в стену или партнеру (3-4м)	15		
IV 7	Гактическая подготовка			
1 F	Расположение играков при приеме	10		10
	Расстановка играков, переход	10		
	Выбор места для выполнения вверхней и нижней подачи	5	10	
	Интегральная подготовка			
1 3	Упражнения на переключения в выполнен. техн. прися.	10		10
	Упражнения на переключения в тактических действиях	10		10
-	Сонтрольные нормативы			
N	Медецинское обследование			
7	Участие в соревнованиях			
	Самостоятельная работа			
1 I	Просмотр видео материала по волейболу и его анализа			
	ΦΠ			
3 A	Анализ проведенных соревнований			
- 77	Итого	90`	90.	90

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	<u>10 волейболу для групп началы</u>	Кол-во повторений	<u>1 ГОД</u>
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка -Тянемся к носкам. Подъемы на прессРазминаем шею, и голеностопы.		10 мин
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем верхний прием соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади -Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукойОтработка нападающего удара и подачи соло: чеканка мяча об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке -Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-ударОтрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	15 раз 15 раз По 10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем нападающий удар -Отработка подачи -Отработка связки	10 pas 10 pas 10 pas	15 мин
Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.		40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук		10 мин

Учебный материал	1 11-	29 050	-			- 5	3-1		Сентяб	рь					8		1	
	wir.	Ne	1	2	3	-4	1 5	6	7	8	9	10	11	12	1.3	14	15	16
	200	Hara	1	-4	6	8	11	1.3	1.5	18	20	22	2.5/	25	2/5	27	28	29
Теория и методика физической культуры и спортя	45"	1		6,0														
Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.	150		-	10		5	1											
Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	15"			-							15'							
История развития волейбола.	15"												15"					
ОФП	4051	_9 .								1		9						-
Гиминестические упражиения	215	100		20		20	20	20	20	20	20	20	20"	-	10	150	10	10
Акробатические упражнения	40'						20						-			10	10	
Легкоатлетические упражнения	40'			1					25×							10		10
Польижные и спортивные игры	1101			20'		20"		207		20"		-	3.00	10			10	10
СФП и СТП.	405	.9																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	60								207					20'			10	10
Упражнения для развития выносливости	2001											20						10
Упражнения для развитих довкости	30'							10"		-			12				10	10
Упражнения для развития прыгучести	38			10"						10							10	-
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	50'						10"		168		lat 1		10"	10				10
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и переда-	IN MO.										10"		10		10		10	
Стойка водейболиста	551			5'				10"	100	1	-	10.		10'.		10		10
Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	50						10'		147		148		10"	1		1	10	-
Ходьба и бег перемеціялсь лицом	300							10"		-		. 10		10.	5			5
Расстановка игроков, переход.	40'			10-						10	5'		5' .		.50			5
Тактическая подготовка.	135	3		1									1		-		out.	
Расстановка игроков, переход.	45			15				100			167		10"			4	and the	
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи	140						10'			107		10°		\$0,				
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	150						10'		10' -		100	10"	10"					
Интегральная подготовка.	135	2																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	75 60						10			167	169			20'	50	10	10	-
Упражнения на переключение в тактических действиях	60							10		10'		20"			10			10
Участие в соревнованиях.	190	2			90	1									14800		3 1	
Контрольные пормативы.	190	2				451										45	1	
Инструкторская и судейская практика		-															1	
Восстановительные мероприятия	-) l															-	
Медицинское обследование	90	2	90"														1	
Самостоятельная работа	45	1	2006					-									6	
Просмотр соревнований с участием спортеменов более высокого класса	-																1	
OФП																	98	
Изучение специальной литературы, просмотр видео - материала	451														45	-	000	-
Hroro	1440	132	90°	90"	90'	90"	90"	98"	90"	90"	90"	90*	50,	60,	90"	190	190	190

Календарно-тематическое планирование по месяцам

Учебный материал	1	Parce						O	стябрь								1 1	
3 -termin Matephal	W.	Pacer		2	3	4	- 5	6	7 1	8	S)	10	111	12	13.	14	15	16
	-no	Лата	2	4	6	9	11	13	16	18	244	2.3	25	275	20	28	29 €	30
Теории и методика физической культуры и спорта	45	1																
История развития волейболя	30			. \$120		337	. 3%	15		2			10'					5
Гигисинческие знавия и навыки	150			15'				1		1000								-
ОФП	405	9		-														
Гимнастические упражиения	160		10'	10	10,	10"	10'	10'	10,	140"	10'	10"	\$0,		10'	1.0	10 6	20
Акробатические упражнения	70			10			10'				10,				10,	10	10	10
Леткоятлетические упражиения	50			10	10"									and the second		10	10	10
Полвижные и спортивные игры	125		20	110		101			10'			10,			251	20	10 :	20
CON CTN +		11		7.0					-									
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	40		20'				10	1,50				10'				-	-	-
Упражнения для развития выносливости	50				20				15'				12.			10	-	-
Упражнения для развития повкости	20					10"				10'						-	-	_
Упражнения для развиткя прыгучеств	50	-				10,	10		10		10,					10	-	-
Упражнения для прявытия навыков быстролы ответных действий	50				1.0°			20"	-			20"					-	-
Упражнения для развития качесть, необходимых при выполнения подач мя				11)	10			10		9	10'		20'			10	-	-
Стойки волейболиста	60		10,	1			10,			10'	10	1.0			10	1 -	-	-
Хольба и бет, переменциясь лином	65					101		10		10.	10		\$ O'		10	-	-	5
Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	45					-55	10.			10'		10"			5	10		-
Остановка шагом	45	1	10"				10,		15'		10'				-			_
Тактическая подготовка	180	-4																-
Перемещения к сетке, при приёме мяча.	50		10,			10"		10'		10.	1.00					-	-	10
Выбор места при приёме подачи.	30				10°				10'			10,				-	-	-
Выбор места при страховке партиера, принимающего мяч.	30						10,			10.			10'			-	-	-
Взаимодействие игроков задней линии	35				10'			10'			1000		5			10	-	-
Расположение игроков при приеме	35			5		10*			-		7.6	1.0%						10
Интегральная подготовка	180	4														1	~	
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	110		§ (),	20		10"		5	20'	10			10,		10		15	-
Упражиения на переключение в тактических действиях	30				1.0*	10	10'			10	20'				10	-	-	-
Участие в съревнованиях		2												907		-	- ~	_
Контрыва-переводные пормативы	45	1													-	1-	45	
Инструкторская и судейская практика		-														_		
Восстановительные мероприятия		-	-															
Медицинское обследование		10-														_		
Самостоятельная работа	-	~															1	
Просмотр соревнований с участнем спортеменов более высоюм в ласса				100						10					5			
OΦΠ																		
Анализ сыгранных соревнований															-	-		-
Итого	1940	1301	90'	90'	90"	90"	98"	90'	90'	90°	90'	90,	50,	98"	90'	190	'90'	90

Учебный материал	1 .	eacor						He	экбрь							-	1	1
	181H	No	1	2	3	4	5	6	7	- 8	9	10	11	12	1.5	14	115	10
	V	Дата	1	3	6	- 8	10	13	15	17	20	22	24	23	215	27	28	1
	45						-				120					-	1	-
	415		15	The .		-20%	-	15	1000		15				300	-	-	-
	405	9															1	
	140		10/	10'	10°	10	10'	10°	1.01	10"	10'	10,		~	10'	de	10	6
Акробатические упражнения	65			10'				10"			10'				10'	10	100	11
Легкоатлетические упражнения	60		10			10'	1		10'			10	1			10	12	76
Подвижные и спортивные игры	140				20		20'	1		20'		20'	-	_		20	20	6
Ходьба на лыжах или катание на коньках	-				14								_			-40	ac	2
Плавание																-	-	-
СФП и СТП.	495	11:												-		-	-	-
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	40									20"				10		-	10	
Упражнения для развития выносливости	65	1	5	20'					10		20'			10		-	-	-
Упражнения для развития довкости	50		-7			10	15'		10		5			10	10	-	-	-
Упражнения для развития прыгучести	45		-	10	15'	10			10					10	10	-	-	-
Упражнения для привития навыков быстроты ответ действий.	100		107	10'	10	15'	10'		20'		10'			10	15'	-	-	
Упражнения для развития качеств, необходимых				10,	10'	10'	10'	20'		15'	1	15'			10	_	-	-
выполнении нападающих ударов.	100														10	-	-	
Сочетание способов перемещений и стоек	95		15	10.	1.5"		15'		15'		10'			5	10'		-	-
	180	4.												-				
	75		10".			10'		10'	15'			14)		5	10'	-	8	
	55			10'			10'			10		10'		-		10	-	1
Выбор места для выполнения верхней и нижней переда-					10'			10'			10,			1		10	10	-
	180	4															1	-
Упражнения на переключение в выполнении техническо приемов			15'					15'				15'				15	15	1
Упражнения на переключение в тактических действиях	90					15"				151					15"	15	15	1
Участие в соревнованиях.	90	2											90'	-		77	-	7
Восстановительные мероприятия СОНМО.	45	4												45		-	-	-
Инструкторская и судейская практика Мед. обси!		-														-		
Самостоятельная работа		- 3														-		-
Анализ сыгранных соревнований														40.70				and professional contractions
Просмотр судейства в волейболе в интернете																	-	-
ОФП														4.35				
Итого	1440	321	98*	901	90'	90"	98'	90"	90'	90'	90'	90'	90'	90"	90'	130	90	9

7

Учевный материал	1 1:	rack	Ú.					Дек	ібря.								1	
	Mark	Ne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	24	14	25	16:
		Дата	1	4	6	8	11	13	15	18	2.0	22	25	26	24	28	29	30
Теория и методика физической культуры и сворта	45	1																
Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на органи	13/1 45	1	15		15,		134		1.0		1	100	-	-	115		15	15
ОФП	405	9					1						-	-			10	_
Гимнастические упражнения	140		10	10'	10	10'	10	10'	ra.	10.	10.	101	-	-	10,	10	10	10
Акробатические упражнения	50					10'			10			10"	-	-		10		10
Легковтлетические упражнения	60		10				10			10"		10	-	-		10		10
Подвижные и спортивные игры	115	1	10	15	20	15	10	15"	10			10	-	_		10		10
Ходьба на лыжах или катание на коньках	40			-	2-9		10		-		10	-	_	-			10	10
Плавание	-	_	-	-	-	_	-	-	_		-	-	(20	-	-	-	-
СФП и СТП.	1995	11.	10 0															-
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	60		- 20	T.				20"					-	-	10		10	V
Упражнения для развития выносливости	60	3	2		20"				20"				-	-	10	10	1	
Упражнения для развития ловкости	145					15'	1	-			1.5"		-	-			10	5
Упражнения для развития прыгучести	145						15			10°	10		-	-		10	1	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:	70			10,		10"		20"			10'		-	-	10'	-	10	
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	65			10'		10'			10.		15'		-	-	10'	10	10	-
Передачи мяча еверху двумя руками.	170			20"		10,		10.			10.		1	-	20"			
Передача мяча сверху в пределях линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	80				20′		15'			201		20"	-	-		5		
Тактическая подготовка.	180	4.																
Расположение игроков при приёме.	60		10			10			10'			100		-	-	10	-	10
Расстановка игроков, переход.	150			10'			10,			10"		100	-	-	-		10	1
Выбор места для выполнения верхней передачи.	170				107			15'		10"	10.	100	_	_	*~	10	-	5
Интегральная подготовка	135	3					-						_	-	-			-
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	73		15"		100		134			20"			_	_	20"		10	1
Упрожнения на переключение в тактических действиях	60			15'	141	5,112	10"		201				-	-		5	5	5
Восстановительные мероприятия	-					7			1				-	-				
Инструкторская и судейская практика	-	-					are in a							I -,		-		
Участие в соревнованиях.	135	3											90	95				-
Самостоятельная работа	45	1											-	-				
Просмотр видео по-волейболу и анализ ситуаций	45													45				
ОФП	-													-				
Итого	1440	132	90"	90"	90.	90'	90'	90"	90'	991	90,	90"	913.	90'	911"	90	90	2. 90

*

Учебный материал	1.3	rac							House	1 h									
	Pary.	N1	- 1	2	3	-4	- 5	6	7	8	9	10	13	12	13	14	15	16	15%
	1	Aara	3	4	5	8	10	12	15	17	19	22	2.4	26	27	28	29	201	37
Теория и методика физической культуры и спорта				- 6										- 0					
Врачебный контроль и самоконтроль	145				1		15'			104		30			15	15			
ОФП	1405	9														-	-	-	18
Гимиастические упражнения	140		-90	10'	1:0"	10'	10'	10'		10' .	10"	10'	10		10'	10			7€
Акробатические упражнения	20		1					10,		5.00					10°				
Легкоатлетические упражнения	140		20		20	10'		20		20	10°	20			5	5			18
Подвижные и спортивные игры	105		20		20"		20'	-		15'		20"			-		1		10
Ходьба на лыжах или катание на коньках	1		1,1-0				0.												
СФП и СТП.	450	10										4.40							
Упражнения для развития силы и скоростных качеств													20	- 1	20"				2
Упражнения для развития выносливости	35					20										15			
Упражнения для развития ловкости	30		10					207											-
Упражнения для развития прыгучести	60						20'	-		20'									2
Упражнения для развития прыгучести Упражнения для привития навыков быстроты ответнь действий	18000		10	10'	10.		8	- 2		b	201		10'						1
	10		2 00										150	-	-	-	-		1
Упражнения для развития качеств, необходимых при	60			15'		20					10'		15					()	
выполнении приёма и передачи мяча	60										10'	-	10"		-	-	-		-
Передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в	70			20'	10°			10'			140		10	1					1
движении	63		160		10"		51	-			_	20'		_	10'	10'	-		
Передача мяча сверху в стену		17 -	10	-	10	_	3:			_	_	20		_	1.0	110	-		-
Тактическая подготовка.	180			15'	-	10'.	10'	-	_	10'	-	30'		_		15"	-	10	-
Выбор места для выполнения верхней и нижней пере; Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху,				10'	-	10	10	10		253	. 201	10	15"	+	+	1.0	1	112	-
	80			10		10		140				1					5	10	
снизу). Перемещения к сетке при приёме мяча.	20			_													10	10	
Интегральная подготовка	180		-	_	-	-											-	-	and the same
Упражнения на переключение в выполнении техниче		1			10"		10"			15'		30'	10		107	10'	15		
приемов	90																-		
Упражнения на переключение в тактических действи:				10'	2	107	-	10			10"		100		10	10	15	15	
Восстановительные мероприятия.	100	-															-		
Инструкторская и судейская практика		-																	
Контрольные пормативы	135	2 -							45	1							45	45	
Участие в соревнованиях.	135	2			4				45			A Committee of the Comm		90"			1	-	
Медицинское обследование	1														1	_			
Самостоятельная работа		177													-		-		
Просмотр видео по волейболу и анализ ситуаций		-															-	-	-
ОФП	1	-	1 195		-									-	-	-	-	1	-
Анализ комбинаций проведенных соревнований	2	_	1 1									-		0.01	0.01	0.01	ar	0.0	10
Итого	1530	34	90'	90'	90'	98'	90'	96,	90'	90'	90"	901	90"	90'	96"	90'	1 50	90	19

The state of the s

Учебный материал	1 .	20101						Феврал	Th.						-	121	-
	Lexil	Nt		2	3	4	3	- 6-	?	8	9	29	26	28	132	27	13
	-DI	Дата	2	5	7	9	12	14	16	19	21	42/	2-6)	28	1	26	4
Геория и методика физической культуры и спорта	45	1					-							-	700	IN	-
Эсновы общей и свециальной физической подготовки							247		1917	15"				-	12	12	-
ОФП	405	9 -								10'			10"	10"	10	1-	1
Гимнастические упражнения	130		10'	10"	10'	10'	10"	10'	10,	10			1.43	157	170	10	9
Акробатические упражнения	60			10"				10'		10'	15		107		20	10	9
Тегкоатлетические упражнения	85					10'			15'	10	15		212	150	20	10	2
Подвижные и спортивные игры	130		20'		20'		20"		15.	-	_		de	10	-		ay
СФП и СТП.	1450	10					10	_		151			_	-	-		
Упражнения для развития силы и скоростных качеста	40			15"		15'	10		10	13	10		1.5"	_	-		
Упражнения для развития выносливости	60		10		100	15'	-	15'	10	-	30		1.2		10		
Упражнения для развития ловкости	50		10		10	_	10	15	10	-	10				12	-	
пражнения для развития прыгучести	45		10			101	10		15'	-	10			10	+		
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	65			10	10	10'	20"	_	101	+	10		107	8	1		-
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	мяча. 23		-	10"		15'	20.	15'	100	10"	_		1,52	10		EV	
Перелача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра.	80		10'	15'		15.		10'		10'.				10	-	-	
Передача мяча сверху двумя руками над собой:	\$5		10'		15'	_	-	10.	_	10.				1.11			
Гактическая подготовка.	180	9.				7.00		10'	10'					10	-	10	
Выбор места при приёме подачи.			10,	125		10'	107	10.	10	10'				10	-	70	17
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.				107		10	10"	10'		10		_	15°	147	10	40	
Взаимодействие игроков задней линии.	100	-			10"	-	-	3.01		-			15	_	10	10	-
Интегральная полготовка	135	3 3				107		10'	-	10"	-			10	-	10	١.
Упражнения на переключение в выполнении технических присмов	65		10'			105	10"	10	10'	10	_	_	10"	1.11	10	100	1
Упражнения на переключение в тактических действиях	70			10"		-	10	_	10	-			157		10	70	1
Восстановительные мероприятия.		-				-	-	-	_	-		_			-		-
Контрольные нормативы		-		_			-	_	+	-	_					-	1
Медицинское обследование	-	-				-		-	-		45	.90					+
Участие в соревнованиях.	135	3			-		-		-	-	40-	30					\vdash
Самостоятельная работа		9		-		_	-	-		_	_	1200					1
Просмотр видео по-волейболу и анализ-жестов					_	-	-	-		-	-	- 23-			1	-	+
DΦE			-		-			-	-	-		-					H
Анализ проведенных соревнований	200	200		0.01	98*	90'	90'	90'	90'	90"	90"	90"	90"	90'	190	9/2	10
Hiero	1350	30	90"	90'	90"	241.	30.	36	217	70	1 -41	1 20	1	1 - 11	100	10	100

				_			Март	N							7,0 € 1	12
12 15 1 28 230 1		26	23/		9 21	19	16		6	12	9	3 7	2 5	2	No. Дата	
~ ~			7					\top							111	-
15' 20	15 15	15		-	CH!		1902			12		38		20	-	
		-						+				_			9	-
10' 10'	10")'	10'	10"	10"	()	10'	10"	10'	10'	10"	10'	~	7
		\neg	-),	10'	1	10			-	10,					
10				0	10		10°					-	101			-
15'	15'				10	1.5"	10		15'		$\overline{}$	15"		15'		5
1					10		2.12	+								1
								_	$\overline{}$		$\overline{}$	\neg	$\overline{}$		41	
						15'		+				\neg	201		-//	
15'	15'			$\overline{}$							20'					
				5"	15'		_	7	15'		-			50		
15'								_	-	20'		-				
	6	4		\neg		15'		1	15'	10	15'		15"		_	
15'	15'		-	+	_		15'	-	-	612		15'			-	5
15'		-		_		1.5"	12	-	17	15'	-	120	15"	_	_	5
	-			01	10,			9	15'	-	15'	10			_	1
			$\overline{}$		_		15'		-	15°	-	10		151 -	_	+
					_			+	-		$\overline{}$	-	_	-	4)
10"	15 10	15				10'		y'	10'		10'			10'		
10°	15	15		5"	15'	10'	10'					10'		10		2
10"								1	10'	- 1			10		78	
													\neg	4	LI	
10'				y.	10,					10"	10'	10		10'	1	
10' 10	14)*						10"			10		10'		10"		2
														- 1	-	
	43	45													4	
			90"												2	2
															#1	
	- 10	- 00														I
	637	6.7		_	-											
	90' 90'	K														
	53	90'	90'		90'	90"	90'	17 2	001	001	001	Out	0.01	001	3.2	

Учебный материал	1	zac.	1					Апрел	b								_	
	NUN	No	1	2	3	- 4	.5	fe.	2	8	9	10	21	12	13	14	15	16
	N	Дата	2	4	6	9	11	13	16	18	20	28/	25	26	20	28	20	3
Теория и методика физической культуры и спорта	45	41						31				1.51		15'	-	-		
Организация и проведения соревнований.			100		1200			30				15'		15				13
ОФП	1405	9												2.01	1.01	-		-
Гимизстические упражнения	130		10	10'	10'	10'	10'	10'	10			10'		10'	10	10	10	10
Акробатические упражнения	190		10"		10	10	10'	10				10' .			1	10	10	10
Легкоатлетические упражнения	190		10	10	10'			10	10"					2.01	10	-	20	1 11
Подвижные и спортивные игры	195	2	15	- 10	10	15			15'					20'		10		1
СФП и СТП.	1405	9														-		-
Упражнения для развития сиды и скоростных качеств	130								15'		15				1.55			-
Упражнения для развития выпосливости	45					4 V	20°				10				15°		7.6	-
Упражнения для развития ловкости	30			10							10		٥			_	10	1-
Упражнения для развития прыгучести	40										2.0	20'				70	-	-
Упражнения для привития навыков быстроты ответных дей-	стви ВЗ				107		15'				100			-		10.	-	-
Упражнения для развития качеств, необходимых при	35				10'		10.				15				19			1
блокировании.									-		10	-	-		10	-	-	-
Подача через сетку с близкого расстояния.	60			10'		10'	10"		10"	_	10	10'	-		15'	-	-	-
Передача мяча еверху двумя руками (в парах)	170		10"		15'	10'		10'		_	10	10'			-13	-	-	
Передача мяча сниту двумя руками после набрасывания пар	THE PACE	1	10'	15'				15'	_	-	10	10:	-			-	-	-
Тактическая подготовка.	184		/					_	-	_	_	15'	-		-	15		14
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	75			15'			15'	15'	15"	-	-	13			15'	10	-	12
Перемещения к сетке при приёме мяча.	60	-			15'	1.00	_	15	15	-	-	-	-		1.2	15	-	-
Выбор места при приёме подачи.	45	_ ,,				15'	_		13.	_	-			-		-12	-	-
Интегральная подготовка	180		100	-	-	-	-	20'		-	+		-	-		an	100	-
Упражнения на переключение в выполнении технических пр	HEMOSI	7	10	20'	-	201		20	-		-	-	-	-	15'	-000	100	0
Упражнения на переключение в тактических действиях	190		15'			20'				-	-	-	-		1.45	-	20	d
Восстановительные мероприятия		-						-		-	-				-	-	-	-
Медицинское обследование		-								-	-		901	-	-	-	-	+
Контрольные нормативы	190	2									_		90	10	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	133	23								90,	-			45		+	-	-
Самостоятельная работа			1													_	_	-
Просмотр видео материала по волейболу и его анализ													-			-		
ΠΦΟ	1										-				_	_		
Анализ проведенных соревнований	1										1			200	0.01	Total Control	-	
Wroco	1440	13 4	, 90"	90'	90,	90'	90"	90'	90"	90,	90*	90'	90'	90"	90,	190	11 90	1 6

Учебный материал	1 , 1	mar	1						Mañ							1	1	
	, wh	No	1	2	3	4	3	6	7	8	9	10		-	1.	7.1		
	W	Дата	14	6	41	13	15	16	20	25	27	29	4					
Теория и методика физической культуры и спорта		2	-			-			_								2	-
Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	-		-				-H		20			13			38		-	-
ОФП		5	_	_				L										
Гимнастические упражнения	50		-		10	~	40	10	10	1	10	-		13.		1		
Акробатические упражнения	60	1		10	No.	-	10	40	-3	10	10	10				10.	7	
Легковтлетические упражнения	150				10	-	10	10	10	-	10	100				1	. 5	
Подвижные и спортивные игры	657	1	-	10	10	2016	10	_	10	10	5	10	1 12		-	-	N	
СФП и СТП	180	4		110	10		10		1.0	10		1			-	1	-	-
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	120		1	10	10			~ ~				100				1	-	-
Упражнения для развитих выносливости	75					_		5	-	10				2.0			-	-
Упражнения для развития довкости	25			10	-	-	5	~	10	100				-		1	-	-
Упражнения для развития прыгучести	20		Toy of	10	10		-		10	10	1				-	1	-	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	20		-	10	-10	1	T .		1.70	10			2.1	_		1	-	-
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи				10			1	15		11/-	_	207	1	e 4.		1-	~	-
Выполнение приёма мяча из различных исходных положений	30			11	10	-		1	10	15)		1		1		1	-	-
Приём мяча с подачи	100		1	10	IV	+		-	in	10	* 31.		-	1		1	-	
Приём мяча после отскока от стены, пола	27		-	10	-	-	-		10	10	107	1	17	_	1.7		-	3
Тактическая подготовка	90	7		1-1-4	-	 			1.0	10	-				-	-	-	-
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч	20	~		10		-	-	10	Pent	_	_	10		1		1		-
Взаимодействие игроков задней линии	30			10	4()			IV	-		10	10				1		-
Расположение игроков при приёме	un		10	10		10		10			10	10	1	-	150	1		-
Интегральная подготовка	90	9		1		10		12				110				1	-	-
Упражнение на переключение в выполнении технических действий	40	-00-	3	-	_			-	10	10	-	20	1			1	-	-
Упражнение на переключение в тактических действиях			-	TAC	110	-	-	-	10	10	-1	10	-		1	1		-
Мелицинское обследование	135	3	-	100	1	1	45	45	-	- 44		10				1	-	-
Контрольные пормативы	122		_		1		112	10	-		122	10	-			-	-	
Восстановительные мероприятия		-														1		
Инструкторская и судейская практика		-				-										1	-	-
Участие в соревнованиях	180	FI	90	_		90										1	-	-
Самостоятельная работа	140	-1-	100	_	-	100		/							-	-		-
Просмотр видео и анализ игры волейбола						25										1	-	-
ОФП			_			-23										1		-
Hrere	900	105	901	901	90"	90'	90"	90'	90'	90*	90'	90'	-	-	-	+- 1		-

Учебный материал	Zac	1			I.	іюнь						1	
110	Ni	1	2	1	4	5	6				, -		12.0
	Aara	3	8	11	17	23	26				,		19
Теория и методика физической культуры и спорта 45	1.												-
История развития водейбола 1 45		3/2		15	_	15	1.15		-11			-	
История развития волейбола 45 ОФП 135	3									- CS - 2-2-1	-	-	and a second
Гимиястические упражнения				10	10	-	10				-	-	-
Акробатические упражнения 30				10	10	-	10				-		
Легкоатлетические упражнения 30			10	10		_	10				**	-	Contractor of
Подвижные и спортивные игры ;		y h									1	-	-
СФПиСТП	14	-									-		-
Упражнения для развития силы и скоростных качеств 20	1		10			10					-		1 -
Упражнения для развития силы и скоростных качеств Упражнения для развития выпосливости Д				Sept-	10	10					1		
Упражнения для развития повкости 30 Упражнения для развития прыгучести 25	,	17-0	10	10	-	10					1	-	-
		77 - 6	5	-	10	10							
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий 30	5		10	10	· Promise	_	10			0.000			-
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действой 3C Упражнения для развития качеств, необходимых при выполис 3O подач мача.					100	100		-					-
подач мяча.			10		10	10			-				
Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руквми 25	1		10	5	5	5		1. 1.					
Тактическая подготовка	2;						,					-	-
Расстановка игроков, переход.	1 00			10	10	10	10				-	-	-
Расстановка игроков, переход. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Интегральная полготовка 45		-	10	10:	10	10	10		700				
Интегральная подготовка ЧБ	1			-							200		-
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов (15							- 7			-
Упражнения на переключение в тактических действиях 3Q		-	10		15	-	15						77
Восстановительные мероприятия					-						100		
Медицинское обследование											-		Direct Section 1
Контрольные нормативы	1												
Участие в соревнованиях Ч 5	1	45									-	-	-
Самостоятельная работа									3%		and the same of	-	
Просмотр видео и анализ игры						1			_		-	-	-
ПФО	_			-							THE REAL PROPERTY.	-	-
Mrore End	12	90'	90"	961	90'	901	901		-	p=1	-		-

90 90'90'90'90'90	12 540	M moro:
35	45	0.007
150 15	90	1) Thoeworth buges in anowell within
	45	Commos meneros la somo
10 15 10	35	Longous un l'épeux muson
15 10	32	Мецикинское обенедование
15	45	Innamenus no neprenocense & marmus y gesembers
15 15	B-023	1. Supposement NO neproducted bosmown meet inpurents
	وفق	by some of the survey of the s
्य		Basis I work of all basis of the Sept Keep & Keeper and Sept Week a Keeper work
5		Marino actor indicates interest
k		man for the man is bother contract of any and any and any
55	29 6	The structures any horself reasons through the proportion who is also
3		gos multimus how
10	1-	a represent of the wholestown of
0	0	3 Monomice and Parlumer not come
10/15/10	500	Jana har commer someocher gock
0/01	9.00	Small survey continued to the state of the survey survey of
	ر الم	CONT MET M.
NA IN	35,	HES KOO WING WILLSON ON WHICH HE WAS A SHOW ON THE
7 10	2 6	HE POSE MORELUE SAN PLO SINCE MAIL
7 3	2000	Mented Emine and Milm surveyor
K K K K		
	101)	Temopul halbumux beverouse
	1	0
DUMO 3 8 15 22 27 31	- 1	
123456	South Mar N	
	arono	

Socous of cretime of the some maners Socous of cretime of the some maners Example of the society of the socie	10 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	182 540	000000.
тория домуческой ручетиро в стория з сметь выдат развития и может в м	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	N. J	
manus and record regional becomes a creature pagar forannamis 20 manus and a company becomes a creature pagar forannamis 20 manus application as any experimental reserves and beautiful and any pagarante and any pagarante and any experiment and any pagarante any pa			gr 0600 11
Secrete อาการสามารถ การสามารถ การสามารถสามารถ การสามารถ การสามารถสามารถ การสามารถ การสามารถ การสามารถ การสามารถ การสามารถ การสามาร			GI
Mayora porturense in the material of societies of creating having the commander of the societies of creating having the commander of the societies of creating having the commander of the societies of the societ			hot mpoulure hope.
The work was and the work were and the confined for the comment of the confined of the confine			Megniquesor obereobanus
May in the state of the control of the control of the state of the sta			o man manceran
The proposed of the proposed to the proposed of the proposed o	0	30 C	Inpo whole to neptroverselle o sono reflete mornes feer
ENDERGY ON PRECO RATION RECEIPED CHELLER STREET SOCIETATION OF THE SOC	7		Unmapare un la nogramo Era
Manuelle distribute de color de contra contra contra de	10-10		Sagnous reportos non equipere
Manufa proprietade significa e consensa enterno entre describerados. Se esta problem de compan e sociente e cuertos estas estamanes. Se en esta e compan e consensa esta en entre en en entre en en entre en en entre en entre en en entre en en entre en entre en en en en entre en	1010 1010	3 6	Bay reogetiembie reporté gapier aureren
Maybre proposers when become a cuerus que samente su de 100 as pastimus una a cupan becamente su sun su pastimus una a cupan becamente su pastimus una a cupan becamente su pastimus una a cupan successor su pastimus una a cupan successor su pastimus una successor su pastimus successor su pastimus successor su pastimus successor su pastimus successor successor su pastimus su pastimus successor su pastimus successor su pastimus successor su pastimus successor su pastimus su pastim	10 - 10	36	cess
Many re distribute and cuchen of society of the soc	-		July Durch 1000 nostomose a
Many re desperance proposed to chemical status stat	5.	1	Miller wish mocre omeror of om omero, nour
Monther and record property of cherms for the months of the state of t	1	The same	Torrece costs of the post of t
Month of Contracting of Cuchus of Societies of the section of the	155	36	165
Month of the state	S	100	
Market to determine the will be decreased to the state of the second and the second of	0	250	insequence commence out onthis by supplied with the walk with the court of the
Many hasterment course to the without to constant to the state of the		90	INMOSTILE HOLD HOLD THE RECORD WILL
Secret and second a cochem of society of the first focumanist of the second of the sec	0	0	
Month of During Species of the state of the species	B J	ج جني	Muhamusus dus pasemens com a cobocument
mones and see as a seem of seems of the seem was and the seems of the	30	-	
once use myno a comma custans presus. Eccumanus. 1 anopum & Doceres & custans presus. Eccumanus. 4 180 50 50 50	,		Josephanno a cuch mulbuse usho
The work with a society of the state of the	-10101	3 8	Je but some Will and San State of the San State of the San
me of Socere of customes for surfaces of the social	1010-10101	50	Ar marcome itan &
LICERUS RIJASTAJA A CROPIN & SOCOLLE & CRETRUS GREGAS. ECCULAMENTA A 180	10/0/0/0/0/	60	Sim some only some of the sound
THEREOS BY MENTERON BY CHERON & CHERON & GREENS. & CONVINCIONAL AND CHERON & STEELENS & SEEN MANUELL AND MANUELL AND			
of the modern distribution of charting the modern of the second modern has the modern of the modern	i		Survey of months of motion of sources and the
BACK WANT		-	Medrif is the might to droit see too to be droited a company to the property of the second man is the second man in the
THE CALL HAVE	5 5 4 70 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75	W. M. Oakin	
The same of the sa	180000000000000000000000000000000000000	Mese Miss Wh	

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	Упражнения	Кол-во повторений	Время
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в	10 раз	10 мин
		разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка	10 pas no 10 pas	
		-Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. -Разминаем шею, и голеностопы.	5 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону	
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем <u>верхний</u> <u>прием</u> соло: чеканка мяча над собой.	15 раз	15 мин
		Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади	15 раз	
		-Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой.	По 10 раз	
		Отработка нападающего удара и подачи соло: чеканка мяча об стену; тренировка нападающего удара с мячом на резинке	10 раз	
		-Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»:	10 раз	
		навес-пас-ударОтрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	10 раз	
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем нападающий удар -Отработка подачи -Отработка связки	10 pas 10 pas 10 pas	15 мин

Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.	40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук	10 мин

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ