

Календарно-тематическое планирование с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 08.07 по 13.07.2020 Специально подготовительный цикл

Период работы	Тема	Содержание знаний
08.07 зан 169	Физическая подготовка, отработка взаимодействия игроков в нападении	1. Разминка (Комп.ОРУ прил 1) -10' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №1, прил 2) -20' 3.ОРУ(Комп.ОРУ №3, прил 7) -25' 4.ТТП(мониторинг владения мячом, передача - поля, бережные мячи) -15'; изучение схем нападения: вступ в линию крайних игроков -15' 5.ТБ при занятиях в домашних условиях -5'
10.07 зан 170	Технико-тактическая подготовка, изучение схем перехода из защиты в нападение	1. Разминка (Комп.ОРУ прил 1) -10' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №2, прил 3) -20' 3.ОРУ(Комп.ОРУ №2, прил 6) -25' 4.ТТП(работа с мячом, изучение схем контратаки: "отрыв", "быстрый центр") -30' 5.ТБ при занятиях в домашних условиях -5'
12.07 зан 171	Совершенствование технических элементов	1.Разминка(Комп.ОРУ прил 1) -10' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №3, прил 2) -20' 3.ОРУ(Комп.ОРУ №2, прил 6) -25' 4.ТТП(Работа с мячом: бережные, передача - поля; индивидуальной обводки на 3-х мячах) -30' 5.ТБ при занятиях в домашних условиях -5'
10.07 зан 85	Общеспортивная подготовка, технико-тактическая подготовка	1.Разминка(Комп.ОРУ прил 1) -10' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №1, прил 2) -20' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №2, прил 6) -25' 4.ТТП(Ведение мяча, передача - поля, индивидуальной обводки; обучение постановке защиты - удар на "убежку") -30' 5.ТБ при занятиях в домашних условиях -5'
12.07 зан 86	Общеспортивная подготовка, развитие прыгучести, отработка командного взаимодействия игроков	1.Разминка(Комп.ОРУ прил 1) -10' 2.ОРУ(Комп.ОРУ №1, прил 2) -30' 3.ОРУ(Комп.ОРУ №3, прил 7) -25' 4.ТТП(развитие прыгучести [фрис]) -15'; отработка входов в линию крайних игроков -7' 5.ТБ при занятиях в домашних условиях -3'

Период работы	Тема	Содержание занятий
08.07 зан 214	Общая физическая подготовка. Взаимодействие игроков при переходе от защиты к нападению	1. Разминка (Компл ОРУ прил 1) - 10' 2. ОРУ (Компл ОРУ №2, прил 3) - 30' 3. ОРУ (Компл ОРУ №1, прил 5) - 30' 4. ТП (отработка обводки, "на протиска", "раскрутка", "нога", переход от защиты к нападению (точный метод)) - 15' 5. ТБ при занятиях в домашних условиях - 5'
09.07 зан 215	Общая физическая и специальная физическая подготовка	1. Разминка (Компл ОРУ прил 1) - 7' 2. ОРУ (Компл ОРУ №1, прил 2) - 30' 3. ОРУ (Компл ОРУ №1, прил 7) - 30' 4. ТП (ведение мяча, передача - по 1х2; работа над индивидуальными мастерствами обводки соперника) - 20' 5. ТБ при занятиях в домашних условиях - 3'
10.07 зан 216	Работа над технической стороной	1. Разминка (Компл ОРУ прил 1) - 10' 2. ОРУ (Компл ОРУ №3, прил 4) - 30' 3. ОРУ (Компл ОРУ №2, прил 6) - 30' 4. ТП (работа 2 мячами, отработка элементов индивидуального обводки; изучение схем защиты 6:0, 5:1, 5:2, 6:2) - 17' 5. ТБ при занятиях в домашних условиях - 3'
12.07 зан 217	Совершенствование индивидуальной технической подготовки при игре в защите	1. Разминка (Компл ОРУ прил 1) - 10' 2. ОРУ (Компл ОРУ №1, прил 3) - 25' 3. ОРУ (Компл ОРУ №1, прил 5) - 25' 4. ТП (перемещение в защите, отработка индивидуального мастерства [фронт]) - 25' 5. ТБ в домашних условиях - 5'

