

## Тематическое планирование занятий по волейболу на апрель 2020г.

№ занятия	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности	Количество часов	Дата проведения
1	Физическое развитие человека. Развитие скоростно-силовых качеств.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку, прыжки со сменой ног.	2	6.04.2020.
2	Утренняя гимнастика. Развитие силовых качеств	Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. Сгибание рук в упоре.	2	8.04.2020
3	Закаливание организма. Развитие гибкости.	Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Растяжка.	2	10.04.2020
4	1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Развитие выносливости.	Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий*. Упражнения на выносливость.	2	11.04.2020
5	Волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Прыжки из полного приседа.	2	13.04.2020
6	Стойки и перемещения. Развитие скоростных качеств.	Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Упражнения на скорость.	2	15.04.2020
7	Стойки и перемещения. Развитие скоростных качеств.	Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Упражнения на скорость.	2	17.04.2020
8	Комплексы упражнений современных оздоровительных	Выполнять упражнения с малым мячом*. Выполнять упражнения для развития равновесия статическом и динамическом режиме*. Упражнения на внимание.		18.04.2020

	систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.			
9	7 Двигательный режим. Развитие координации	Составлять комплексы ОРУ с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Упражнения на координацию.	2	20.04.2020
10	1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Развитие силы.	Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий*. Упражнения с отягощениями..	2	22.04.2020
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие скоростно-силовых качеств.	Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Знать правила измерения показателей физического развития.	2	24.04.2020
12	Стойки и перемещения. Развитие скоростных качеств.	Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Упражнения на скорость.	2	25.04.2020
13	Стойки и перемещения. Развитие скоростных качеств.	Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Упражнения на скорость.	2	27.04.2020
14	Оздоровительные формы занятий физической культурой. . Развитие гибкости	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей*.	2	29.04.2020
15	Оздоровительные формы занятий физической культурой. . Дыхательная гимнастика	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке*.	2	30.04.2020