План

индивидуальной работы по волейболу

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.

Этап подготовки: ТГ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 24.06.2024г. | **Комплекс ОРУ**: на все группы мышц, начиная сверху вниз.  **ОФП:**  1.Бег – 3-5 мин  -Бег приставным шагом, правым боком, левым боком;  -Спиной вперед.  2.Специальные беговые упражнения:  - с высоким поднятием бедра  - с захлестом голени  - в прыжке махи руками вперед, назад;  - с крестным шагом;  - выпадами вправо, влево;  -челночный бег 4х9 2-подхода;  -челночный бег спиной вперед 4х9 -2 подхода  **СФП:**  1. Работа на технику подачи с мячом друг другу.  2. Передача мяча двумя руками сверху друг другу с набрасыванием.  3. Передача мяча двумя руками снизу друг другу с набрасыванием.  4. Блокирование набрасывания партнеру с расстояния 5м.  5. Нападающий удар с набрасыванием партнеру.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка**. Просмотр фильма. Путь к медалям | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 2 | 25.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. .  **ОФП:**  1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  5.упражнение альпинист 45 сек  6.Упражнение полуберпи 45 сек.  7.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП**  1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером.  Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандером  Совершенствование приема подачи с резиновым эспандером.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, поочередно.  **Теоретическая подготовка**. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России. | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 3 | 26.06.2024г. | 1.**Разминка ОРУ** для разогрева всей группы мышц. Бег 5мин.  **ОФП**  **СФП.**  -Работа с резиновым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х12  Левой рукой 3х12  -Имитация нападающего удара  правой рукой 3х15  левой рукой 3х15  -Пресс 3х12  -Вис на перекладине 1мин.  В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.  **Техника.**  -Имитация приемов мяча снизу, над собой с касанием земли.  -Имитация приемов мяча сверху с перемещение вправо, влево.  -Имитация нападающего удара.  3.Техника  -Техника одиночного блока.  -Техника блока с перемещением вправо, влево, работа рук, ног.  **Теоретическая подготовка.**  Повторяем Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 4 | 27.06.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  **ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  **СФП:**  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  3.Совершенствование блокирования.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка.**  Спортивная гигиена.  Спортивное питание. | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 5 | 28.06.2024г. | 1.**Разминка ОРУ** для разогрева всей группы мышц.  2.**ОФП**. Бег 7 мин.  -Специальные беговые упражнения 1-подход по прямой.  -Захлест голени.  -В прыжке махи руками вперед  -В прыжке махи руками назад.  -Наклоны на каждый шаг.  -Выпады на каждый шаг.  -Прыжки с упора приседа вперед, по прямой.  -Прыжки с поворотом на 360\*, через правое, левое плечо, на каждый шаг прямой.  4.СФП  -.Приемы мяча сверху, снизу, с перемещением вправо, влево приставным шагом.  - Прием мяча сверху, снизу, с перемещением с крестным шагом.  -Имитация верхней, прямой подачи.  Вис на перекладине1 мин.  Вис на перекладине согнув ноги в коленях.  **Теоретическая подготовка.**  Изучаем Жесты судей в волейболе. | *10 мин.*  *25 миин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 6 | 30.06.2024г. | 1. **ОРУ**.Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.  **ОФП.**  2.Работа с резиноым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х10  Левой рукой 3х10  -Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10  -Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10  **СФП**  1.Техника нападающего удара:  -Имитация с одного шага,  -махом вперед, прыжок вверх  -2 под прямой  2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.  3.Перемещение вправо, влево, вперед, назад на быстроту.  Вис на перекладине 1 мин.  Вис согнув ноги в коленном суставе 30 сек.  **Теоретическая подготовка**. Пляжный волейбол. Краткие правила пляжного волейбола. | *10 мин.*  *25 миин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 7 | 01.07.2024г. | **ОРУ**. Разминка для всех групп мышц.  ОФП.  1.Бег 7-8 мин на выносливость  2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.  3.Пресс 3-12  4. Поднимание туловища с упора лежа 3х12.  **СФП**.  1.Передачи мяча снизу после собственного набрасывания над собой, с поворотом 180 градусов.  2.Передача мяча снизу после собственного набрасывания с перемещением вправо, влево.  3. Имитация приема мяча сверху. Снизу с перемещением правым, левым боком, вперед, назад.  В упоре лежа на спине упражнение ножницы 3х15  В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15  В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15  Вис на перекладине 1 мин .  **Теоретическая подготовка**. Видео правила и уроки по пляжному волейболу. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | *10 мин.*  *25 миин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 8 | 02.07.2024г. | **ОРУ**. На все группы мышц. Вращение головы, вправо, влево. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение в плечевом суставе, локтевом и кистевом , вращение голеностопного сустава наружу и во внутрь и коленных суставов.  **ОФП**.  1.Бег по кругу 8-10 мин.  -Ускорение, челночный бег 4х10 2 подхода.  2.Прыжки с упора приседа на месте.  3. Прыжки вперед 20раз х2.  4. Высокое поднимание бедра (правое, левое) на месте 30 сек на быстроту.  **СФП.**  1.Прием мяча снизу , сверху с набрасыванием партнера ,после перемещения.  2.Прием мяча снизу , сверху , после подачи партнера.  3.Техника подачи друг другу 3под. х12  - Техника подачи с прыжком друг другу 3под.х12.  4. Нападающий удар с собственным набрасыванием 10раз х3.  Планка 1 мин.  Планка на правом боку 30 сек.  Планка на левом боку 30 сек.  Пресс 3х12  Вис на перекладине 1мин.  **Теоретическая подготовка**. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 | *10 мин.*  *25 миин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 9 | 03.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.  **ОФП:**  1.Бег 3-5 мин. по кругу.  2. Выпады вперед, назад, вправо, влево.  3.Отжимания, сгибание и разгибание рук 3х10раз.  **СФП:**  1. Совершенствование верхней прямой подачи на технику.  2.Совершенствование техники нападающего удара.  3.Имитация одиночного блока, на месте.  4. Растягивание: упражнение махи ногами вправо, влево, вперед, назад.  5.Пресс 3х15раз  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:**  Учим. Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 10 | 04.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.  **ОФП:**  1.Бег 3-5 мин. по кругу.  2.Беговые упражнения:  -бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестом голени  -бег приставным шагом, правым, левым боком. 1круг  -бег спиной вперед.  3. Приседания 4х10раз  4.Прыжки с упора приседа вперед 2 подхода по 20м.  **СФП:**  1. Совершенствование приема снизу на технику.  2.Совершенствование нападающего удара с одного шага.  3.Блокирование с перемещением вправо, влево, с места.  4.Упражнение: поднимание ног в упоре лежа.  5.Планка на локтях 2х45сек  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 11 | 05.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц. Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3-5 мин.  **ОФП:**  1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.  2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).  - полный присед 3х30раз  - полу-присед 3-30 раз  3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20  **СФП:**  1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.  2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов  3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.  4.Упражнение на гибкость:  -Наклоны вперед  -Мельница  Пресс 3-20раз  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 12 | 07.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.  **ОФП:**  1.Бег 3-5 мин. по кругу.  2. Специальные беговые упражнения.  3. Прыжки с упора присед вверх 3х15раз  4.Прыжки вправо, влево 1 мин, руки за голову.  5.Упражнения на гибкость, наклоны, выпады.  **СФП:**  Имитация приема передач сверху, снизу.  2. Техника блокирования с шага вперед с высокого прыжка.  3.Техника нападающего удара с разбега 3,5 шагов.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Необходимые сведения о строении и функциях организма. | *10 мин.*  *20 миин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *15 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 13 | 08.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** на гибкость.  **ОФП:**  1.Бег 5 мин.  2.Специальные беговые упражнения.  3.Бег на развитие быстроты, челночный бег 4х9 2 подхода  4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х15  5.Прыжки, вперед, назад руки за голову, 1мин 2раза.  **СФП:**  1.Совершенствование приемов мяча с перемещением вперед, назад, вправо, влево, снизу, сверху, в низкой стойке, в средней стойке.  2.Упражнение на восстановление:  -Махи ногами вправо, влево.  -Вис на перекладине 1мин.  **Теоретическая подготовка:** Требование техники безопасности при занятиях волейболом. |  |
| 14 | 09.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц сверху, вниз. Бег на месте 2мин. Бег с высоким поднятием бедра 30сек. Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  **ОФП:**  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Спортивное питание. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 15 | 10.07.2024г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Повторяем волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | *25 мин*  *25 мин*  *40 мин*  ***Итого: 90 мин.*** |
| 16 | 11.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. .  **ОФП:**  1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  **Теоретическая подготовка**: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | *10 мин.*  *30 мин.*  *25 мин.*  *25 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 17 | 12.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  **ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  **СФП:**  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Повторять судейские жесты. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 18 | 14.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 2мин.  **ОФП:** 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений  5. V-образное скручивание 20 повторений  **СФП:**  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:**  Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 19 | 15.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.  **ОФП**: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений  5. V-образное скручивание 20 повторений  **СФП:**  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 20 | 16.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. .  **ОФП:**  1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  **Теоретическая подготовка**: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 21 | 17.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**. Разминка на все группы мышц.  **Повторяем волейбольную разминку №3**: ссылка  https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  **Упражнение на гибкость и растяжку**. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  **Теоретическая подготовка**: Первая помощь при ушибах. | *25 мин*  *35 мин*  *20 мин*  *10 мин* |
| 22 | 18.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.  **ОФП:**  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 23 | 19.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  **ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  **СФП:**  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Теоретическая подготовка: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 24 | 21.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  **СФП:**  1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.  2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.  3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.  4.Имитация блока  5. Имитация блока с перемещением  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  **Теоретическая подготовка:** Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 25 | 22.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY  **ОФП:**  1.Упражнение с резиновым эспандером  https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be  2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.  **СФП:**  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Правильная работа блока, постановка рук, работа у зеркала.  **Теоретическая подготовка:** Жесты судьи в волейболе | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 26 | 23.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  **ОФП:**  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  2.Пресс 3х15  2.Планка на локтях 45сек.  3. планка на прямых руках 45 сек  4.Обратная планка 45 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  **Теоретическая подготовка**: Блок в волейболе. Разновидности блокирования.  https://scsw.ru/blok-v-voleybole/ | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 27 | 24.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  5.упражнение альпинист 45 сек  6.Упражнение полуберпи 45 сек.  7.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером,  Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандером  Совершенствование приема подачи с резиновым эспандером.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Постановка рук на блоке.  **Теоретическая подготовка**: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 28 | 25.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1  **ОФП:**  1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз  4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15  **СФП:**  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек  4.Совершенствование техники нападающего удара.  5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  6.Хорошо растянуться.  **Техника :**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Постановка рук на блоке.  **Теоретическая подготовка**: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе/ | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 29 | 26.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  **СФП:**  1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.  2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.  3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.  4.Имитация блока  5. Имитация блока с перемещением  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Постановка рук на блоке.  **Теоретическая подготовка:** Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 30 | 28.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY  **ОФП:**  1.Упражнение с резиновым эспандером  https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be  2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.  **СФП:**  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  **Теоретическая подготовка:** Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *35 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 31 | 29.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  **ОФП:**  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  2.Пресс 3х15  2.Планка на локтях 45сек.  3. планка на прямых руках 45 сек  4.Обратная планка 45 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Техника.**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Постановка рук на блоке.  **Теоретическая подготовка:** Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 32 | 30.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  5.упражнение альпинист 45 сек  6.Упражнение полуберпи 45 сек.  7.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером,  Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандером  Совершенствование приема подачи с резиновым эспандером.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 33 | 31.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1  **ОФП:**  1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз  4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15  **СФП:**  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек  4.Совершенствование техники нападающего удара.  5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  6.Хорошо растянуться.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  Подача верхняя прямая у зеркала.  Постановка рук на блоке.  **Теоретическая подготовка**: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 34 | 01.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  **СФП:**  1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.  2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.  3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.  4.Имитация блока  5. Имитация блока с перемещением  **Техника**:  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр игр с участием сборной команды России на Чемпионатах мира. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 35 | 02.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  **ОФП:**  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х8.  2.Пресс 3х10  2.Планка на локтях 30сек.  3. планка на прямых руках 30 сек  4.Обратная планка 30 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Теоретическая подготовка:**  Врачебный контроль и самоконтроль. | *20 мин.*  *30 мин.*  *20 мин.*  *20 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 36 | 04.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY  **ОФП:**  1.Упражнение с резиновым эспандером  2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.  **СФП:**  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  **Техника.**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:**  Влияние физических упражнений на организм. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 37 | 05.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1  **ОФП:**  1.Имитация бега 2-3 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз  4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10  **СФП:**  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек  4.Совершенствование техники нападающего удара.  5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  6.Хорошо растянуться.  **Техника.**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 38 | 06.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.  3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 30 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.  5.упражнение альпинист 30 сек  6.Упражнение полуберпи 30 сек.  7.Прыжки из упора присяд 30 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером,  Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандером  Совершенствование приема подачи с резиновым эспандером.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка**: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 39 | 07.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1  **ОФП.**  1.Приседание 3х12  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  **СФП**  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  **Теоретическая подготовка:** Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 40 | 08.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  **ОФП:**  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.  2.Планка на локтях 3х30сек.  3. планка на прямых руках 2х30 сек  **СФП:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Техника**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Судейские жесты. Изучаем, повторяем. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=76232058208652346&from=tabbar&parent-reqid=1587339850578419-1586804699198715854714182-production-app-host-vla-web-yp-326&text=судейские+жесты+в+волейболе | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 41 | 09.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  **ОФП:**  1.Имитация бега на месте 5-7 мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  **СФП:**  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х12  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Просмотр игр с участием сборной команды России на чемпионатах Европы. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 42 | 11.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  **ОФП:**  1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.  **СФП:**  1.Поднимание ног с упора лежа.  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** [**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 43 | 12.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY  **ОФП:**  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.  **СФП:**  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, перед зеркалом  **Техника:**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html).  https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 44 | 13.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.  **ОФП:**  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  **СФП:**  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  **Техника.**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Врачебный контроль и самоконтроль. | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 45 | 14.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  **Теоретическая подготовка**: ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ. Ваш кумир? Где и в какой команде она (он) играет? https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball\_russia | *10 мин.*  *35 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 46 | 15.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. .  **ОФП:**  1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  **СФП:**  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  **Теоретическая подготовка:** Разновидности волейбола.  http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | *10 мин.*  *35 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  ***Итого:90***  ***мин.*** |
| 47 | 16.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  **ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  **СФП:**  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  **Техника.**  Передача мяча над собой  Передача мяча снизу  Передача мяча лежа  Прием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.  **Теоретическая подготовка:** Просмотр игры «Чемпионата Европы» https://www.youtube.com/watch?v=6XS5-Gv7EM8 | *10 мин.*  *20 мин.*  *25 мин.*  *20 мин.*  *15 мин*  ***Итого:90***  ***мин.*** |