



	Развитие силы. Передачи мяча с изменением высоты и направления.
	Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра с применением изученного.
	Развитие спец.силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.
	Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.
	Развитие спец.физ.качеств.
	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец.ловкости.
	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.
	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.
	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.
	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.
	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».
	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.
	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.
	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Круговая тренировка.
	Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.
	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные действия при обманной передаче.
	Товарищеская игра. Психологическая подготовка.
	Развитие спец.ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).
	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.
	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.
	Судейская практика. Восстановительные мероприятия.
	Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных.
	Круговая тренировка. Восстановительные мероприятия.

	Круговая тренировка.
	Развитие силы. Верхняя прямая подача.
	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.
	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
	Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы.
	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.
	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.
	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия..
	Развитие гибкости. Судейская практика.
	Требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая подача.
	Развитие координации. Прием мяча после подачи.
	Развитие спец.силы Восстановительные мероприятия.
	Развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.
	Круговая тренировка.
	Основы спортивного питания. Судейская практика.
	Развитие координации. Передачи мяча в прыжке.

№ занятий	Название темы
	Развитие выносливости. Отбивание мяча кулаком в прыжке на «сторону соперника».
	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.
	Развитие быстроты. Передачи их глубины площадки для нападающего удара.
	Система игры в защите «углом вперед». Восстановительные мероприятия.
	Требование ТБ при занятиях волейболом. Развитие спец.быстроты.
	Развитие гибкости. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом.
	Развитие прыгучести. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.
	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия.
	Развитие силы. Подача на игрока ,слабо владеющего приемом подач.
	Режим дна, закаливание организма. ЗОЖ. Развитие спец.выносливости.
	Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).
	Развитие координации. Передачи их глубины площадки для нападающего удара.
	Развитие взрывной силы. Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.
	Требование ТБ при занятиях волейболом на стадионе. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Контрольно-переводные экзамены.
	Контрольно-переводные экзамены.