

ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ

№ занятия	содержание программного материала
1	Физическая подготовка
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
2	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Стартовая стойка (Исходные положения) в сочетании с перемещениями (обучение)
	Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (обучение)
	Перемещения приставными шагами спиной вперед (обучение)
	Двойной шаг назад, вправо, влево (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Стартовая стойка (Исходные положения) в сочетании с перемещениями (обучение)
	Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. (обучение)
	Перемещение приставными шагами спиной вперед (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
3	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
4	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Стартовая стойка (Исходные положения) в сочетании с перемещениями (совершенствование)
	Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (совершенствование)
	Перемещения приставными шагами спиной вперед (совершенствование)
	Остановка прыжком (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Стартовая стойка (Исходные положения) в сочетании с перемещениями (совершенствование)
	Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. (совершенствование)
	Перемещение приставными шагами спиной вперед (совершенствование)
	Скачок назад, вправо, влево (обучение)
	Остановка прыжком (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (обучение)
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
5	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
6	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Двойной шаг назад, вправо, влево (обучение)
	Остановка прыжком (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Остановка прыжком (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (обучение)
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
7	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
8	Перемещения и стойки нападения
	Остановка прыжком (совершенствование)
	Перемещения и стойки защиты:
	Скачок назад, вправо, влево (совершенствование)
	Остановка прыжком (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (обучение)
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
9	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
10	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Остановка прыжком (совершенствование)
	Прыжки (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (обучение)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
11	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (обучение)
	Приём мяча:
	Прием мяча сверху двумя руками (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
12	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
13	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Приём мяча:
	Прием мяча сверху двумя руками (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
14	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
15	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
16	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Приём мяча:
	Прием мяча сверху двумя руками (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
17	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Приём мяча:
	Прием мяча сверху двумя руками (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
18	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
19	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
20	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений (совершенствование)
	Подача
	Нижняя прямая подача (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
№ занятия	содержание программного материала
21	Физическая подготовка
	Подача
	Нижняя прямая подача (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (обучение)
№ занятия	содержание программного материала
22	Физическая подготовка
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (обучение)
№ занятия	содержание программного материала
23	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений (совершенствование)
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (обучение)
№ занятия	содержание программного материала
24	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (обучение)
	Сочетание способов перемещений (совершенствование)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
25	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (Совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
26	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (обучение)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (обучение)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
27	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (обучение)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
28	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка

№ занятия	содержание программного материала
29	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (совершенствование)
	Подача
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
30	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (обучение)
№ занятия	содержание программного материала
31	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Остановка прыжком (совершенствование)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
32	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (Совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
33	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (совершенствование)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
34	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (совершенствование)
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (обучение)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
35	Перемещения и стойки нападения
	Прыжки (совершенствование)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (совершенствование)
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений
№ занятия	содержание программного материала
36	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (Совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (совершенствование)
№ занятия	содержание программного материала
37	Физическая подготовка
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению (совершенствование)
№ занятия	содержание программного материала
38	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Подача
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
39	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. (Совершенствование)
	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
40	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
41	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
42	Физическая подготовка
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
43	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекувылты после падений (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
44	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Подача
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
45	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
46	Физическая подготовка
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
47	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
48	
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (обучение)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2 (совершенствование)
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
49	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
50	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
51	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
52	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (обучение)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
53	
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (совершенствование)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
54	Физическая подготовка
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
55	
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
56	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (обучение)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач) (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
57	
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (обучение)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (совершенствование)
	Подача
	Нижняя прямая подача (обучение)
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
58	Физическая подготовка
	Подача
	Нижняя прямая подача (обучение)
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
59	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
60	Физическая подготовка
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
61	
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
62	
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
63	
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (обучение)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач) (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
64	
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
65	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад (обучение)
№ занятия	содержание программного материала
66	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (совершенствование)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)
№ занятия	содержание программного материала
67	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач) (совершенствование)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3 (совершенствование)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
68	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Подача
	Нижняя прямая подача (обучение)
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
69	
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (совершенствование)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (совершенствование)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач) (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
70	
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков при второй передаче: игроков зон 6,5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
71	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
72	Подача
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
73	Групповые тактические действия нападения:
	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (совершенствование)
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
74	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
75	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (обучение)
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (совершенствование)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (совершенствование)
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (обучение)
	Групповые тактические действия защиты:
	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
76	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
77	
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. (совершенствование)
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Подача
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
78	
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места и определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
79	
	Перемещения и стойки защиты:
	Падения и перекаты после падений (совершенствование)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (обучение)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Прием нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (совершенствование)
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (совершенствование)
80	
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
81	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками передача с перемещениями в парах; передача в треугольнике. (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места и определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (обучение)
	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи. (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
82	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи. (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	содержание программного материала
83	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (обучение)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор места и определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (совершенствование)
	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи. (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
84	Физическая подготовка
	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Системы игры: Расположение игроков при приёме мяча от противника "углом вперёд" с применением групповых действий (обучение)
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
85	Подача
	Нижняя прямая подача (Совершенствование)
	Верхняя прямая подача (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча (обучение)
	Системы игры: Расположение игроков при приёме мяча от противника "углом вперёд" с применением групповых действий (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
86	Физическая подготовка
	Нападающий удар
	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (совершенствование)
	Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча (обучение)
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
87	Теоретическая подготовка
	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (обучение)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (обучение)
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
88	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее (обучение)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
89	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Индивидуальные тактические действия защиты:
	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (совершенствование)
	Системы игры: Расположение игроков при приёме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
90	Теоретическая подготовка
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(обучение)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приёме подачи(нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок заоны 3 оттянут и находится в зоне 4 после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
91	Физическая подготовка
	Перемещения и стойки нападения
	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (обучение)
	Перемещения и стойки защиты:
	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
92	Теоретическая подготовка
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (совершенствование)
	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (совершенствование)
	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
93	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (совершенствование)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Приём мяча:
	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 после приёма игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
94	Физическая подготовка
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (обучение)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)
	Индивидуальные тактические действия нападения:
	Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча (обучение)
	Командные тактические действия защиты:
	Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 после приёма игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 (обучение)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
95	Физическая подготовка
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(обучение)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
96	Физическая подготовка
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (обучение)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (обучение)
	Командные тактические действия нападения:
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
	Система игры со второй передачи игрока передней линии: приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (обучение)

№ занятия	содержание программного материала
97	Физическая подготовка
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
98	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
99	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (совершенствование)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх) (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Блокирование:
	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 (совершенствование)

№ занятия	содержание программного материала
100	Физическая подготовка
	Передача мяча
	Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара (совершенствование)
	Нападающий удар
	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2, 3) шага по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному на держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач (совершенствование)
	Приём мяча:
	Приём мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (совершенствование)
	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (совершенствование)
	Интегральная подготовка:
	Система переключений

№ занятия	содержание программного материала
101	Физическая подготовка
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
102	Физическая подготовка
	Контрольные испытания

№ занятия	содержание программного материала
103	Физическая подготовка
	Зачёты

№ занятия	содержание программного материала
104	Физическая подготовка
	Зачёты