

**ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ**

№ занятия		
1		содержание программного материала
обучение	повторение	
1		Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
1		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком

№ занятия		
2		содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки нападения
2		Стартовая стойка (Исходные положения): основная, низкая
2		Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед
2		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
2		Контрольные испытания

№ занятия		
3		содержание программного материала
обучение	повторение	
	3	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
3		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
		<u>Перемещения и стойки защиты:</u>
3		Стартовая стойка (Исходные положения): основная, низкая
3		Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед
3		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед

№ занятия		
4		содержание программного материала
обучение	повторение	
4		Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
4		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
4		Контрольные испытания

№ занятия		
5		содержание программного материала
обучение	повторение	
5		Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
5		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед

№ занятия		
6		содержание программного материала
обучение	повторение	
	6	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
6		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
6		Двойной шаг вперед
6		Скачок вперед

№ занятия		
7		содержание программного материала
обучение	повторение	
	7	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
7		Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
		Перемещения и стойки защиты:
7		Скачок вперед
7		Остановка шагом, прыжком

№ занятия	8	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
8		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках

№ занятия	9	содержание программного материала
обучение	повторение	
9		Физическая подготовка
		Передача мяча
9		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках

№ занятия	10	содержание программного материала
обучение	повторение	
	10	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
	10	Стартовая стойка (Исходные положения): основная, низкая
	10	Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед
	10	Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
		Передача мяча
10		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках

№ занятия	11	содержание программного материала
обучение	повторение	
11		Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
	11	Двойной шаг вперед
	11	Скачок вперед
		Передача мяча
11		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках

№ занятия	12	содержание программного материала
обучение	повторение	
12		Теоретическая подготовка
		Перемещения и стойки защиты:
	12	Скачок вперед
	12	Остановка шагом, прыжком

№ занятия	13	содержание программного материала
обучение	повторение	
13		Физическая подготовка
		Приём мяча:
13		Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	14	содержание программного материала
обучение	повторение	
	14	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
	14	Стартовая стойка (Исходные положения): основная, низкая
	14	Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед
	14	Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед

№ занятия	15	содержание программного материала
обучение	повторение	
15		Физическая подготовка
		Передача мяча
		Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
15		Перемещения и стойки защиты:
	15	Стартовая стойка (Исходные положения): основная, низкая
	15	Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед
	15	Перемещения приставными шагами лицом, правым. Левым боком вперед
		Приём мяча:
15		Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	16	содержание программного материала
обучение	повторение	
16		Теоретическая подготовка
	16	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
	16	Двойной шаг вперед
	16	Скачок вперед
		Передача мяча
	16	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках

№ занятия	17	содержание программного материала
обучение	повторение	
17		Физическая подготовка
		Передача мяча
	17	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Приём мяча:
		Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
17		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
17		Выбор способа отбивания мяча через сетку(стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу

№ занятия	18	содержание программного материала
обучение	повторение	
	18	Физическая подготовка
		Передача мяча
	18	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
	18	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Приём мяча:
	18	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	19	содержание программного материала
обучение	повторение	
19		Физическая подготовка
		Передача мяча
	19	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
19		Индивидуальные тактические действия нападения: Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3

№ занятия	20	содержание программного материала
обучение	повторение	
20		Физическая подготовка
		Приём мяча:
	20	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	21	содержание программного материала
обучение	повторение	
21		Физическая подготовка
		Приём мяча:
	21	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
		Групповые тактические действия нападения:
21		Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

№ занятия	22	содержание программного материала
обучение	повторение	
22		Физическая подготовка
		Передача мяча
	22	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Приём мяча:
	22	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	23	содержание программного материала
обучение	повторение	
	23	Физическая подготовка
		<i>Подача мяча</i>
23		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
		<i>Приём мяча:</i>
	23	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	24	содержание программного материала
обучение	повторение	
24		Физическая подготовка
		<i>Индивидуальные тактические действия нападения:</i>
	24	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3
		<i>Групповые тактические действия нападения:</i>
	24	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

№ занятия	25	содержание программного материала
обучение	повторение	
25		Физическая подготовка
		<i>Подача мяча</i>
25		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
		<i>Перемещения и стойки защиты:</i>
	25	Скачок вперед
	25	Остановка шагом, прыжком

№ занятия	26	содержание программного материала
обучение	повторение	
	26	Физическая подготовка
		<i>Передача мяча</i>
	26	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		<i>Индивидуальные тактические действия нападения:</i>
	26	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3

№ занятия	27	содержание программного материала
обучение	повторение	
	27	Физическая подготовка
		<i>Подача мяча</i>
27		Подача нижняя боковая

№ занятия	28	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	28	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Подача мяча
	28	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
		Приём мяча:
	28	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	28	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

№ занятия	29	содержание программного материала
обучение	повторение	
29		Физическая подготовка
		Подача мяча
29		Подача нижняя боковая

№ занятия	30	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	30	Подача нижняя боковая
		Индивидуальные тактические действия нападения:
30		Выбор места для выполнения подачи (нижней)
		Интегральная подготовка:
30		Система переключений

№ занятия	31	содержание программного материала
обучение	повторение	
	31	Физическая подготовка
		Подача мяча
	31	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
		Индивидуальные тактические действия нападения:
	31	Выбор места для выполнения подачи (нижней)

№ занятия	32	содержание программного материала
обучение	повторение	
	32	Физическая подготовка
		Передача мяча
	32	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Подача мяча
	32	Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
	32	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	32	Индивидуальные тактические действия нападения:
		Выбор места для выполнения подачи (нижней)

№ занятия	33	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	33	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. Подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. Подача через сетку из-за лицевой линии
		Приём мяча:
33		Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	33	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

№ занятия	34	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	34	Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
34		Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Интегральная подготовка:
34		Система переключений

№ занятия	35	содержание программного материала
обучение	повторение	
35		Физическая подготовка
		Передача мяча
		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
35		Индивидуальные тактические действия нападения:
35		Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3

№ занятия	36	содержание программного материала
обучение	повторение	
	36	Физическая подготовка
		Подача мяча
		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
36		Подача через сетку из-за лицевой линии
36		Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
36		Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи

№ занятия	37	содержание программного материала
обучение	повторение	
37		Физическая подготовка
		Передача мяча
		Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
37		Групповые тактические действия нападения:
37		Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при второй передаче).

№ занятия	38	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	38	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
		Приём мяча:
	38	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Интегральная подготовка:
38		Система переключений

№ занятия	39	содержание программного материала
обучение	повторение	
39		Физическая подготовка
		Передача мяча
	39	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Групповые тактические действия нападения:
	39	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при второй передаче).

№ занятия	40	содержание программного материала
обучение	повторение	
	40	Физическая подготовка
		Передача мяча
	40	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Приём мяча:
	40	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	40	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	40	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при второй передаче).

№ занятия	41	содержание программного материала
обучение	повторение	
41		Физическая подготовка
		Передача мяча
	41	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Приём мяча:
	41	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Индивидуальные тактические действия защиты:
41		Выбор места при приеме нижней подачи

№ занятия	42	содержание программного материала
обучение	повторение	
	42	Физическая подготовка
		Передача мяча
	42	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
	42	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Интегральная подготовка:
42		Система переключений

№ занятия	43	содержание программного материала
обучение	повторение	
43		Физическая подготовка
		Приём мяча:
	43	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	43	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче: игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 3

№ занятия	44	содержание программного материала
обучение	повторение	
	44	Физическая подготовка
		Подача мяча
	44	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
	44	Подача через сетку из-за лицевой линии
		Подача нижняя боковая
	44	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи.
		Приём мяча:
	44	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия защиты:
44		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6
44		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6
44		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5

№ занятия	45	содержание программного материала
обучение	повторение	
45		Физическая подготовка
		Подача мяча
	45	Подача нижняя боковая
		Групповые тактические действия защиты:
45		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6
45		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6
45		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5

№ занятия	46	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки нападения
	46	Двойной шаг вперед
	46	Скачок вперед
		Передача мяча
	46	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
	46	Выбор способа отбивания мяча через сетку(стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком , снизу
		Интегральная подготовка:
46		Система переключений

№ занятия	47	содержание программного материала
обучение	повторение	
47		Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
47		Сочетание стоек и перемещений
		Передача мяча
	47	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Перемещения и стойки защиты:
47		Сочетание способов перемещений с остановками и стойками
		Приём мяча:
	47	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи

№ занятия	48	содержание программного материала
обучение	повторение	
	48	Физическая подготовка
		Перемещения и стойки нападения
	48	Сочетание стоек и перемещений
		Передача мяча
	48	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
	48	Перемещения и стойки защиты:
		Сочетание способов перемещений с остановками и стойками
	48	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
		Приём мяча:
	48	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия защиты:
	48	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6
	48	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6
	48	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5
48		Зачёты

№ занятия	49	содержание программного материала
обучение	повторение	
49		Физическая подготовка

№ занятия	50	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки защиты:
	50	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками
		Приём мяча:
	50	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	50	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Интегральная подготовка:
50		Система переключений

№ занятия	51	содержание программного материала
обучение	повторение	
	51	Физическая подготовка
		Приём мяча:
	51	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	52	содержание программного материала
обучение	повторение	
	52	Физическая подготовка
		Нападающие удары
52		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Перемещения и стойки защиты:
	52	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками
		Приём мяча:
	52	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия защиты:
	52	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6
	52	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6
	52	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5

№ занятия	53	содержание программного материала
обучение	повторение	
53		Физическая подготовка
		Нападающие удары
53		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания

№ занятия	54	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Командные тактические действия защиты:
54		Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
		Интегральная подготовка:
54		Система переключений

№ занятия	55	содержание программного материала
обучение	повторение	
	55	Физическая подготовка
		Передача мяча
	55	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Подача мяча
	55	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
	55	Подача нижняя боковая
		Нападающие удары
55		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
55		Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён лицом

№ занятия	56	содержание программного материала
обучение	повторение	
	56	Физическая подготовка
		Передача мяча
	56	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Нападающие удары
56		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
56		Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён лицом
		Групповые тактические действия нападения:
	56	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче: игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 3
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	56	Выбор места при приеме нижней подачи

№ занятия	57	содержание программного материала
обучение	повторение	
	57	Физическая подготовка
		Нападающие удары
57		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания

№ занятия	58	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Групповые тактические действия защиты:
	58	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 1 с игроками зон 6
	58	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 5 с игроками зон 6
	58	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5
		Интегральная подготовка:
58		Система переключений

№ занятия	59	содержание программного материала
обучение	повторение	
59		Физическая подготовка
		Нападающие удары
59		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания

№ занятия	60	содержание программного материала
обучение	повторение	
	60	Физическая подготовка
		Передача мяча
	60	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Нападающие удары
	60	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Индивидуальные тактические действия защиты:
60		Выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку

№ занятия	61	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки нападения
	61	Сочетание стоек и перемещений
		Подача мяча
	61	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
	61	Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
	61	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	61	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Командные тактические действия защиты:
61		Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

№ занятия	62	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки нападения
	62	Сочетание стоек и перемещений
		Подача мяча
	62	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
	62	Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
	62	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Командные тактические действия защиты:
	62	Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
		Интегральная подготовка:
62		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	63	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	63	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Нападающие удары
	63	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Приём мяча:
	63	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	63	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
	63	Выбор способа отбивания мяча через сетку(стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком , снизу
	63	Вторая передача (из зоны 3)игроку, к которому передающий обращён лицом
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	63	Выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку

№ занятия	64	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Перемещения и стойки защиты:
	64	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками
		Приём мяча:
	64	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	64	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	64	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче: игроков зон 6.5.и 1 с игроком зоны 3
		Интегральная подготовка:
64		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	65	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	65	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Нападающие удары
	65	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Командные тактические действия нападения:
65		Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

№ занятия	66	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Нападающие удары
	66	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Командные тактические действия нападения:
66		Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
		Интегральная подготовка:
66		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	67	содержание программного материала
обучение	повторение	
	67	Физическая подготовка
		Подача мяча
	67	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
	67	Подача через сетку из-за лицевой линии
		Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
	67	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	67	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Групповые тактические действия нападения:
	67	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче: игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 3
		Командные тактические действия нападения:
	67	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
		Командные тактические действия защиты:
	67	Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

№ занятия	68	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	68	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Нападающие удары
	68	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Командные тактические действия нападения:
	68	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
		Интегральная подготовка:
68		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	69	содержание программного материала
обучение	повторение	
	69	Физическая подготовка
		Передача мяча
	69	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Блокирование:
69		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.

№ занятия	70	содержание программного материала
обучение	повторение	
	70	Физическая подготовка
		Нападающие удары
	70	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Приём мяча:
	70	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Командные тактические действия нападения:
	70	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	70	Выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку
		Интегральная подготовка:
70		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	71	содержание программного материала
обучение	повторение	
	71	Физическая подготовка
		Передача мяча
	71	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Нападающие удары
	71	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
71		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролон "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
	71	Выбор способа отбивания мяча через сетку(стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком , снизу
	71	Вторая передача (из зоны 3)игроку, к которому передающий обращён лицом

№ занятия	72	содержание программного материала
обучение	повторение	
	72	Физическая подготовка
		Блокирование:
138,141	144,145,146,149, 174,177,181,189, 206	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролон "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Интегральная подготовка:
72		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	73	содержание программного материала
обучение	повторение	
	73	Физическая подготовка
		Нападающие удары
	73	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
	73	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролон "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Индивидуальные тактические действия защиты:
73		Выбор места при блокировании (выход в зону удара)

№ занятия	74	содержание программного материала
обучение	повторение	
	74	Физическая подготовка
		Нападающие удары
	74	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	74	Выбор места при блокировании (выход в зону удара)
		Интегральная подготовка:
74		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	75	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Нападающие удары
	75	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
	75	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	75	Выбор места при блокировании (выход в зону удара)

№ занятия	76	содержание программного материала
обучение	повторение	
76		Теоретическая подготовка
		Интегральная подготовка:
76		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)
№ занятия	77	содержание программного материала
обучение	повторение	
77		Физическая подготовка

№ занятия	78	содержание программного материала
обучение	повторение	
78		Теоретическая подготовка
		Приём мяча:
	78	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Интегральная подготовка:
78		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	79	содержание программного материала
обучение	повторение	
	79	Физическая подготовка
		Передача мяча
	79	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Подача мяча
	79	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. подача через сетку из-за лицевой линии
	79	Подача нижняя боковая
		Нападающие удары
	79	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Приём мяча:
	79	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
	79	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	79	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи
		Командные тактические действия нападения:
	79	Система игры со второй передачи игрока передней линии: Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

№ занятия	80	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	80	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Командные тактические действия защиты:
80		Системы игры: Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед"
		Интегральная подготовка:
80		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	81	содержание программного материала
обучение	повторение	
81		Физическая подготовка
		Приём мяча:
	81	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи

№ занятия	82	содержание программного материала
обучение	повторение	
	82	Физическая подготовка
		Приём мяча:
	82	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
82		Подача нижняя на точность в зоны - по заданию
		Командные тактические действия защиты:
	82	Системы игры: Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед"
		Интегральная подготовка:
82		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	83	содержание программного материала
обучение	повторение	
83		Физическая подготовка
		Индивидуальные тактические действия защиты:
83		Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приём мяча, посланного через сетку противником
83		Контрольные испытания

№ занятия	84	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Передача мяча
	84	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Нападающие удары
	84	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Интегральная подготовка:
84		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	85	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	85	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. Подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. Подача через сетку из-за лицевой линии
	85	Подача нижняя боковая
		Групповые тактические действия защиты:
85		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.: игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2
		Интегральная подготовка:
85		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)

№ занятия	86	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Интегральная подготовка:
86		Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры)
86		Контрольные испытания

№ занятия	87	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Подача мяча
	87	Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. Подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м. Подача через сетку из-за лицевой линии
	87	Подача нижняя боковая
		Нападающие удары
	87	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
	87	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
87		Чередование способов подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки
	87	Подача нижняя на точность в зоны - по заданию

№ занятия	88	содержание программного материала
обучение	повторение	
88		Физическая подготовка
		Подача мяча
		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
	88	Подача через сетку из-за лицевой линии
	88	Подача нижняя боковая
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
	88	Подача нижняя на точность в зоны - по заданию
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	88	Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приём мяча, посланного через сетку противником
		Групповые тактические действия защиты:
	88	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.: игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2

№ занятия	89	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Нападающие удары
	89	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
	89	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
	89	Чередование способов подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки
		Групповые тактические действия защиты:
89		Взаимодействие игроков задней и передней линии: игроков зон 5.1. и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманах)
89		Взаимодействие игроков задней и передней линии: игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6

№ занятия	90	содержание программного материала
обучение	повторение	
90		Физическая подготовка
		Подача мяча
		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
	90	Подача через сетку из-за лицевой линии
	90	Подача нижняя боковая
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
		Чередование способов подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки
	90	Подача нижняя на точность в зоны - по заданию
		Индивидуальные тактические действия защиты:
	90	Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приём мяча, посланного через сетку противником
		Групповые тактические действия защиты:
		Взаимодействие игроков задней и передней линии: игроков зон 5.1. и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманах)
	90	Взаимодействие игроков задней и передней линии: игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6

№ занятия	91	содержание программного материала
обучение	повторение	
	91	Физическая подготовка
		Нападающие удары
		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
	91	
		Блокирование:
		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4,2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.
	91	

№ занятия	92	содержание программного материала
обучение	повторение	
92		Физическая подготовка
		Интегральная подготовка:
62		Система переключений

№ занятия	93	содержание программного материала
обучение	повторение	
	93	Физическая подготовка
		Передача мяча
93		Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания
		Нападающие удары
	93	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания

№ занятия	94	содержание программного материала
обучение	повторение	
94		Физическая подготовка
		Передача мяча
94		Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания

№ занятия	95	содержание программного материала
обучение	повторение	
	95	Физическая подготовка
		Блокирование:
	95	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.

№ занятия	96	содержание программного материала
обучение	повторение	
	96	Физическая подготовка
		Подача мяча
		Нижняя прямая подача: подвешенного на шнуре, установленного на держателе, через сетку. подача в стену и через сетку с расстояния 6-9м.
	96	Подача через сетку из-за лицевой линии
	96	Подача нижняя боковая
		Приём мяча:
		Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения.
	96	Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи
		Индивидуальные тактические действия нападения:
		При действиях с мячом:
		Чередование способов подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки
	96	Подача нижняя на точность в зоны - по заданию
		Интегральная подготовка:
96		Система переключений

№ занятия	97	содержание программного материала
обучение	повторение	
	97	Физическая подготовка
		Передача мяча
	97	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
		Приём мяча:
	97	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи

№ занятия	98	содержание программного материала
обучение	повторение	
	98	Физическая подготовка
		Передача мяча
	98	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания

№ занятия	99	содержание программного материала
обучение	повторение	
99		Физическая подготовка
		Приём мяча:
	99	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером-на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями. Многократное подбивание мяча снизу над собой. Прием снизу подачи

№ занятия	100	содержание программного материала
обучение	повторение	
		Приём мяча:
26.30.34	100	Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену, после броска через сетку. Приём мяча от нижней подачи
		Интегральная подготовка:
100		Система переключений
100		Зачёты

№ занятия	101	содержание программного материала
обучение	повторение	
	101	Физическая подготовка
		Передача мяча
	101	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
	101	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания
	101	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером-с места и после перемещения
		Нападающие удары
	101	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания

№ занятия	102	содержание программного материала
обучение	повторение	
	102	Физическая подготовка
		Передача мяча
	102	Передача сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках
102		Контрольные испытания

№ занятия	103	содержание программного материала
обучение	повторение	
103		Физическая подготовка
		Нападающие удары
	103	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3-х шагов разбега. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку. Удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания
		Блокирование:
	103	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (из зон 4.2.3), стоя на подставке задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке.

№ занятия	104	содержание программного материала
обучение	повторение	
104		Физическая подготовка
		Интегральная подготовка:
104		Система переключений