

Содержание учебного материала

сентябрь

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Теория - с сведениями
разв-ние волейбола
разучивание техники
стойки волейбола.

++++

Пост-ние репорт
ген-го, поворота
на-во "на-во" "кругом"

+ + + + +
+ + + + +
+ + + + +

Волейбол.

- 1 Понятие о технике и тактике игры
- 2 Физ-ная игра с верху и снизу
- 3 Подарки с верху и снизу
- 4 Физ-ная игра через сетку
- 5 Прием мяча снизу одной рукой с постановкой
- 6 Подарки с низу на поперек
- 7 Однократное блокирование
- 8 Плавающие удар
- 9 Прием мяча на игре
- 10 Донбасная на игре
- 11 Прием мяча с верху 15%
- 12 Прием мяча с низу 15%
- 13 Подарки с верху на поперек
- 14 Групповые блокирование
- 15 Плавание на поперек
- 16 Подарки с прыжком на поперек
- 17 ОФП - 1,500 3000м
- 18 Понятие в зале
- 19 ОФП 1000м 2000м
- 20 Понятие без мяча
- 21 Отбивание мяча через сетку
- 22 Преподнавание тренировки
- 23 Обучение обманным ударам
- 24 Подарки с низу на поперек
- 25 ОФП - командная
- 26 Подарки с прыжком
- 27 Учебная игра и прыжком с судейства.

++++

++++

++

- 1 Метрический без
- 2 расподнеси
- 3 Построение
- 4 Построение итогов
- 5 Деловая игра

+ + + + +
+ + + + +
+ + + + +
+ + + + +

