**Волейбол**

1. Повторити правила техніки безпеки на уроках волейболу.
2. Підготувати повідомлення «Розвиток українського волейболу».
3. Вивчити комплекс ЗРВ.
4. Повторити стройові вправи.
5. Повторити пересування в волейболі.
6. Виконувати вправи для розвитку сили нижніх кінцівок.
7. Виконувати вправи на розтягування.
8. Виконувати вправи на розвиток черевного пресу.
9. Виконувати жонглювання м’яча.
10. Вивчити правила гри в волейбол.
11. Повторити прийоми м’яча в волейболі.
12. Виконувати присідання: 3х10 р.; с – 3х5 р.; н – 2х5 р.
13. Підготувати повідомлення «Профілактика спортивного травматизму».
14. Повторити дії гравців у захисті.
15. Повторити дії гравців у нападі.
16. Закріпити взаємодії гравців на майданчику.
17. Відпрацювати техніку розбігу для нападу.
18. Виконувати силові вправи: в – 3х10 р.; с – 2х7 р.; н – 2х5р.
19. Виконувати стрибкові вправи: в – 3х10 р.; с + н – 2х5 р.
20. Закріпити правила страхування гравців.