программе физического воспитания учащихся.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;

2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Программа рассчитана для детей 11-14 лет . Занятия кружка проводятся на спортзале 3 раз в неделю по 45 мин.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения,которые способствуют формированию общей культуры движений,подготавливают организм к физической деятельности,развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

.

1. .**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата | Корре  кция | Основное содержания | Знания,  Умения,  Навыки |
| 1 | Правила. Учебная игра. | 1 |  |  | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |
| 2 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 3 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | 1 |  |  | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 4 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 5 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |
| 6 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 7 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока | Уметь выполнять технические элементы |
| 8 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 9 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 10 | Позиционное нападение.  Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 11 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 12 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 15 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 16 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 17 | Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 18 | Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 19 | Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 20 | Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 21 | Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 22 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 23 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением  учащихся  к судейству | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 24 | Повторный инструктаж  по технике безопасности | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 25 | Техника приема и  передача мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 26 | Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 27 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 28 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 29 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 30 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 31 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 32 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 33 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 34 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 35 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 36 | Нижняя прямая подача | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 37 | Нижний прием мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 38 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 39 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 40 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 41 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 42 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 43 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 44 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 45 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 46 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 47 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 48 | Верхняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 49 | Верхняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 50 | Верхняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 51 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 52 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 53 | Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 54 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 55 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 56 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 57 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 58 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 59 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 60 | Подача мяча | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 61 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 62 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 63 | Нападающий удар,  нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 64 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 65 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 66 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 67 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 68 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 69 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 70 | Соревнование в группах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 71 | Соревнование. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 72 | Подача с вращением мяча. | 1 |  |  | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). | Уметь выполнять технические элементы |
| 73 | Подача в прыжке. | 1 |  |  | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 74 | Верхняя передача мяча | 1 |  |  | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 75 | Нападающий удар. | 1 |  |  | Упр. для напрыгивания. Специальные упр.я у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. | Уметь выполнять технические элементы |
| 76 | Приемы мяча. | 1 |  |  | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. | Уметь выполнять технические элементы |
| 77 | Прием мяча с падением | 1 |  |  | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки.. | Уметь выполнять технические элементы |
| 78 | Прием мяча с падением. | 1 |  |  | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 79 | Блокирование  (подвиж. и неподвиж.) | 1 |  |  | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 80 | Групповые действия в защите  внутри линии и между линиями. | 1 |  |  | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 81 | Элементы гимнастики и  акробатики в занятиях  волейболиста. | 1 |  |  | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 82 | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 1 |  |  | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы |
| 83 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач | Уметь выполнять технические элементы |
| 84 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с | Уметь выполнять технические элементы |
| 85 | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь выполнять технические элементы |
| 86 | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 87 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 88 | . Нападение через 3-ю зону.  Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 89 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 90 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением  учащихся  к судейству | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 91 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 92 | Стойка игрока. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 93 | Верхняя передача мяча в парах. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 94 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 95 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 96 | Прием мяча с падением. | 1 |  |  | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. | Уметь выполнять технические элементы |
| 97 | Соревнование. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 98 | Верхняя передача мяча в  парах с шагом. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 99 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 100 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 101 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 102 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 103 | Верхняя подача, нижний прием | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 104 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы |
| 105 | Соревнование. | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 106 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 107 | Нижняя передача мяча в парах | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |
| 108 | Соревнование. Итоговое занятие | 1 |  |  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |

Литература:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.

2. стойки волейбольные-

3. гимнастическая стенка- 1 шт.

4. гимнастические скамейки-10шт.

5. гимнастические маты-3шт.

6. скакалки- 5 шт.

7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

8. мячи волейбольные – 2 шт.

рулетка- 1шт «Просвещение» 2011.