**ПЛАН РАБОТЫ секции волейбола**

**Спортивного зала корпуса № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Дата |
|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | В процессе занятий |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | В процессе занятий |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 1 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | В процессе занятий |
| 1 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | В процессе занятий |
| 1 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | В процессе занятий |
|  | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | В процессе занятий |
|  | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | В процессе занятий |
|  | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | В процессе занятий |
|  | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | В процессе занятий |
|  | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | В процессе занятий |
|  | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | В процессе занятий |
|  | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | В процессе занятий |
|  | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | В процессе занятий |

Заведующая спортзалом: Т.В. Терешкина