

Список участников секции.

1. Васютин М.
2. Делягин В.
3. Круглов С.
4. Афанасьева А.
5. Игошин О.
6. Буршин Ж.
7. Курбанов А.
8. Мазниченко О.
9. Макурков А.
- Ю.Жидикова М.
11. Аникина Ю.
12. Кузнецова А.
13. Турок А.
14. Рыкалин А.
15. Шукин С.
16. Абрашина С.
17. Калинин И.
18. Цыганков В.
19. Рябова М.
20. Баннова Н.
21. Мигель Г.
22. Забродина Н.
23. Гераськина М.
24. Юмагишиева А.

Время проведения секции.

Пятница с 19⁰⁰ до 20⁰⁰

Волейбол.

Задачи:

1. Совершенствование элементов техники и тактических действий в нападении и защите.
2. Развитие координации, ловкости, быстроты реакции, выносливости.

Воспитательная цель: Воспитание личной ответственности, товарищеской взаимопомощи, чувства коллективизма.

№	Наименование занятия.	Дата
1.	Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятии.	
2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Перемещение и стойки: сочетание перемещений и стоек с техническими приёмами.	
4.	Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	
5.	Передача мяча двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению к партнёру.	
6.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперёд - вверх)	
7.	Подача мяча - верхняя прямая.	
8.	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	
9.	Техника защиты: Действия без мяча: остановка прыжком. Падения и перекаты после падения.	
10.	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	
11.	Стойки и технические приёмы игры в защите.	
12.	Действия с мячом: приём мяча снизу двумя руками, нижняя передача на точность.	
13.	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.	
14.	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
15.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	
16.	Тактика нападения: индивидуальные действия, выбор места для выполнения второй, передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению к партнёру.	

	Наименование занятия.	Дата
17.	Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	
18.	Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.	
19.	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач).	
20.	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку к которому передающий стоит спиной	
21.	Система игры со второй подачи и игрока передней линии.	
22.	Тактика защиты: выбор места при приёме верхних и нижних подач.	
23.	Определение времени для отталкивания при блокировки, своевременность выноса рук над сеткой.	
24.	Выбор места в защите, при нападающем ударе.	
25.	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (вверх, снизу с падением).	
26.	Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями при приёме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
27.	Расположение игроков при приёме подачи. Когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт в зону 3 на вторую передачу, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении.	
28.	Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	
29.	Двусторонняя игра с применением элементов игры, изучаемых ранее.	
30.	Техническая подготовка. Испытания на точность передачи, устанавливаются рейки, ленты, обручи, чертятся линии.	

№	Наименование занятия.	Дата
31.	Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч. Из 5 попыток.	
32.	Испытание на точность подач.	
33.	Испытание на точность нападающего удара.	
34.	Посещение чужого/спортивного зала, двусторонняя игра с соперником.	