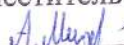


Рассмотрено:

Педагогическим советом школы

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Заместитель директора по ВР

 /Михеенко А.А.

Утверждаю:

Приказ № 76 от 31.08.2023 г.

И.о. директора

 /Чернецова О.М.



Рабочая программа  
спортивного кружка  
«Волейбол»  
на 2023 – 2024 уч.год.

Программу составил:

Завезен В. Н.

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Волейбол» составлена на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся. Рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу; отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### Содержание программы.

Материал программы даётся в трёх разделах: **основы знаний** (история развития волейбола, правила соревнований); **общая и специальная физическая подготовки** (даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества); **техника и тактика игры** (представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам 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.

### Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической,



общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1,2-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений;

Игровой;

Соревновательный;

Круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

В целом;

По частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

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

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

Сетка волейбольная – 2шт.

Стойки волейбольные –2 шт.

Гимнастическая стенка – 6-8 шт.

Гимнастические скамейки –3-4 шт.

Гимнастические маты –3 шт.

Скакалки – 30 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг.) – 25 шт.

Мячи волейбольные (для мини-футбола)-30 шт

Рулетка- 2 шт.

Резиновые амортизаторы-25 шт.

Макет площадки с фишками-2 комплекта

**Тематика занятий: Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини – волейбол.

#### **Техническая подготовка ( 42 часа).**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром-с места и после приземления. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху(на месте и в движении приставными шагами).Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке. Приём мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку; через сетку с расстояния в 9 м.; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места,1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м., нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражение сеткой.



## **Тактическая подготовка (20 часов).**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Приём нижней подачи и первая передача мяча в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

## **Соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Контрольные испытания.**

### **Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м бх5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

### **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1 ч.
2	Правила игры и методика судейства	1 ч.
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч.
4	Физическая подготовка	2 ч.
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч.
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения</b>		
6	Перемещение	1 ч.
7	Стойки	1 ч.
8	Поддачи	10 ч.
9	Передачи	5 ч.
10	Нападающие удары	5 ч.
<b>Техника защиты</b>		
11	Перемещения	2 ч.
12	Приём мяча	3 ч.
13	Блокирование	3 ч.
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения</b>		
14	Индивидуальные действия	2 ч.
15	Групповые действия	3 ч.
16	Командные действия	3 ч.
<b>Тактика защиты</b>		
17	Индивидуальные действия	7 ч.
18	Групповые действия	7 ч.
19	Командные действия	8 ч.
20	Игра по правилам с заданием	4 ч.
	Итого:	<b>68 ч.</b>

№ занятия	Количество часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№ 1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения Волейболистов. Общие основы волейбола		
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые правила игры.		

			Действующие правила игры.		
№3-4	2	Техническая Подготовка волейболистов	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка-необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определение и освоение ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота, решение задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p>		
№ 5-6	2	Техника игры в волейбол	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приёмы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции её дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>		
№ 7-8	2	Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся</p>		



			при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
№ 9	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приёмам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике		
<b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b>					
№ 10	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка		
№11	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)		
№ 12	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперёд, в сторону.		
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>					
№ 13-14	2	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
№15-16	2	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
№17-19	3	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		



№20-22	3	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
№23	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность;		
№24-25	2	Обучение технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад		
№26-28	3	Обучение техники передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением.		
№29-30	2	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
№31-35	5	Обучение технике нападающих ударов	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
<b>Техника защиты:</b>					
№36-38	3	Обучение технике приёма подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приёма подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;		
№39-40	2	Обучение технике приёма мяча с падением	-на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки -грудь.		

№41-43	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		
--------	---	--	---	--	--

**Изучение тактики игры в волейбол  
Тактика нападения:**

№44-46	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом одной рукой.		
№47	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.		

**Тактика защиты**

№48-49	2	Обучение и совершенствования с индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№50-51	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки		



			игрока. Обучение тактики подач, Подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
№52	1	Обучение тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии СФП. Подбор упражнений для развития Специальной силы.		
№53	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
№54-56	3	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
№57	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
№58	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 зоны. Учебная игра.		
№59	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра..		
№60-61	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приёме подач	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.		
№62	1	Обучение взаимодействиям нападающего и	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		

		пасующего			
№63-65	3	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№66-68	3	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 1 час каждый.

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

### Тактическая подготовка.

Действия при приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приёма мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приёма; 2) выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и приём мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Количество часов
1.	Правила. Краткие сведения о развитии игры.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2
2.	Техника игры, стойки, перемещения, передача мяча	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
3.	Техника игры. Нижняя прямая подача.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
4.	Верхняя передача	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока.	2



	мяча в парах шагом.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
5.	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
7.	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
9.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
12.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
13.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
14.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
15.	Двусторонняя игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
16.	Техника приёма и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
17.	Стойка игрока. перемещение в стойке.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
18.	Верхняя передача мяча в парах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	2

	шагом.	подач.	
19.	Приём мяча двумя руками снизу.	Разминка. Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
20.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте .Игра без подач.	2
21.	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
22.	Прямой нападающий Удар .Учебная игра.	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
23.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте .Игра без подач.	2
25.	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
26.	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте .Игра без подач.	2
27.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
28.	Верхняя подача, нижний приём	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте .Игра без подач.	2
29.	Нападающий удар, нижний приём	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте .Игра без подач.	2
30.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2
32.	Соревнования в группах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или



др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебники: 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

Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского.