

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского
творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского
творчества»

А.А. Сайфуллина
Президент ДЦ № 37 от 01.09.2023г.

МБОУ «Базарно-Матакская средняя
общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района
Республики Татарстан

Л.З. Абдрахманова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Камалова Гульчачак Мияссаровна
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2022г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ ДО "Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол"
3.	Направленность программы	социально-педагогическая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Камалова Г.М, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 год обучения
5.2.	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	модефицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповая
5.4.	Цель программы	формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры с использованием средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практическое занятие, занятие презентаций, самостоятельная работа, творческая работа, выставка, открытое занятие. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, самостоятельная работа, контрольная работа, устный опрос, устный зачет, защита проекта, фронтальный опрос, защита проекта
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100% Участие в конкурсах, фестивалях- Наличие призеров и победителей в конкурсах: - республиканский уровень- - муниципальный уровень-
9.	Дата утверждения и последней корректировки	31.08.2020

	программы	
10.	Рецензенты	

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. В течение года проводится первенство по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Актуальность заключается в следующем: В программе представлены доступные для обучающихся учеников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической культуры, а именно в занятия волейболом. А также в ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей. Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная - по основному содержанию и направлению деятельности

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительная особенность программы - уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки, является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Особенности возрастной группы детей. Разработанная программа по своему тематическому содержанию применима для учащихся среднего звена.

Цель формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры с использованием средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья.

В рамках реализации этой цели программа волейболу будет способствовать решению следующих задач:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Личностные - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами игры в волейбол. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в волейбол. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 4-9 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастной категории детей (одновозрастные)

Сроки и этапы реализации программы: Продолжительность образовательного процесса – 3 года. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической

части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель в год.

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 216 часов;

3-й год обучения – 216 часов.

Формы занятий: словесные: беседа, объяснение; практическое, комбинированное, соревновательное.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Режим занятий:

1-й год -144 часа из расчета 2 часа 2 раза в неделю по 45 минут, с перерывом в 10 мин.

2-й год -216 часов из расчета 2 часа 3 раза в неделю по 45 минут, с перерывом в 10 мин.

3-й год -216 часов из расчета 2 часа 3 раза в неделю по 45 минут, с перерывом в 10 мин.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, товарищеские встречи, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях районного, зонального и регионального уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формы подведения итогов реализации программы.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы занятий:	Методы обучения:
беседа	репродуктивный
тренировка	стандартно-повторного упражнения
соревнования	показ-демонстрация
игра	переменного упражнения
праздник	метод круговой тренировки

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической подготовленностью
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Нормативы

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на перекладине, раз (мальчики)					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
11	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
12	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
13	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
14	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
15	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
4	8	6	4	10	8	6
5	9	7	5	11	9	7
6	10	8	6	12	10	8
7	11	9	7	13	11	9
8	12	10	8	14	12	10

Прыжки через скакалку

Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	110	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	115	105	95	125	115	105

Учебно-тематический план 1 – й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Вводное занятие. Введение в программу. Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Физическая культура и спорт в России. Основы истории развития волейбола в России.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле.	1	1	2	наблюдение
3	Техническая подготовка	16	32	48	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4	Тактическая подготовка	10	24	34	зачёт
5	Специальная физическая подготовка	4	20	24	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
6	Общая физическая подготовка	6	20	26	тестирование
7	Контрольные игры и испытания	0	6	6	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
8	Судейская практика	1	1	2	зачёт
	Всего:	39	105	144	

Учебно-тематический план 2 – й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).

2	Основы истории развития волейбола в России.	1	1	2	наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол	1	1	2	тестирование
4	Техническая подготовка	12	62	74	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактика нападения, тактика защиты	6	32	38	зачёт
6	Тактическая подготовка	4	26	30	зачёт
7	Специальная физическая подготовка	4	28	32	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
8	Общая физическая подготовка	0	24	24	тестирование
9	Контрольные игры и испытания	0	4	4	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
10	Судейская практика	1	3	4	зачёт
11	Психологическая подготовка	2	2	4	наблюдение
	Всего:	32	184	216	

Учебно-тематический план 3 – й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки	1	1	2	беседа
3	Техника защиты и нападения	2	16	18	зачёт
4	Техническая подготовка	6	46	52	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактика нападения, тактика защиты	6	32	38	зачёт
6	Тактическая подготовка	6	44	50	зачёт

7	Специальная физическая подготовка	2	14	16	зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
8	Общая физическая подготовка	0	26	26	тестирование
9	Контрольные игры и испытания	0	4	4	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
10	Судейская практика	0	4	4	зачёт
11	Психологическая подготовка	2	2	4	наблюдение
	Всего:	26	190	216	

Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. Основы истории развития волейбола в России.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

4. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

5. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

6. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

7. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

8. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование;

9. Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;

10. Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

11. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: эстафетный бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами; упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

12. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

13. Игры и эстафеты с препятствиями.

14. Контрольные испытания.

15. Контрольные испытания по общей физической подготовке.

16. Контрольные испытания по технической подготовке.

17. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

18. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена.
5. Техническая подготовка. Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).
6. Тактическая подготовка. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Правила игры в волейбол. Понятие о тактике игры. Обязанности судей. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии.
7. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.
8. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости. Игры и эстафеты с препятствиями.

9. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по технической подготовке.

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

11. Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра):

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

3 год обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История и пути развития современного волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. Техническая подготовка.

Техника нападения:

- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

- Передачи мяча: передачи в парах в сочетаний с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

- Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

- Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

- Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

- Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите;

- Прием мяча сверху двумя, руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

- Приём снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

- Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

- Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи;

- Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи;

- Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу);

- Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке;

- Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

6. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

8. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

9. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

11. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

12. Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка:

- воспитание высококонравленной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра):

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы

Основная форма организации учебного процесса – спортивное занятие, т. е. работа в спортивном зале.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Педагогические образовательные технологии

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по образовательной программе

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный
-------	-----------------------	---------------------------	-----------------------

		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Подача на точность – верхняя прямая	3	3	4	3	4	5
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4		
4	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7	8	6	7
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3	4	3	4
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4				3	4	5
7	Подача на точность – верхняя прямая по зонам	3	3	4	3	4	5
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали					2	3
9	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4
10	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				3	4	5

Материально техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 10 штук.
7. Мячи набивные - 15 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Мячи волейбольные -15 штук.

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Волейбол» ведет специалист с высшим образованием Камалова Г.М., стаж пед.работы 36 лет. По образованию – специалист по физической культуре и спорту. КГИФК, 2003г.

Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по	Май последнего учебного года

завершению программы	освоения образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	освоения программы
-----------------------------	--	---------------------------

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленности.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенные в программу:

- Физическое развитие.
- Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег – координация, прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества, бег 1 км – выносливость, наклон вперед – гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Принципы обучения: Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Использованная литература

для педагога:

- 1) Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
- 2) Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

- 3) Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 4) Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 5) Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- 6) Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
- 7) Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
- 8) Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
- 9) Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
- 10) Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- 11) Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- 12) Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- 13) Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
- 14) Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- 15) Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- 16) Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
- 17) О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
- 18) Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
- 19) Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.volley4all.net>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://минобрнауки.рф/>
4. <http://www.sovsportizdat.ru>
5. <http://vgapkro.ru>
6. www.minsport.gov.ru
7. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

для обучающихся.

- 1) Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- 2) Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 3) Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
- 4) Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- 5) Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
- 6) Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
- 7) Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 8) Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Интернет-сайты:

- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)
Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	14.30 – 16.00	Вводный	2	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	Спортзал БМСОШ	Опрос
2	Сентябрь	04.09	15.15 – 16.45	Групповая	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Спортзал БМСОШ	Опрос
3	Сентябрь	09.09	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	Спортзал БМСОШ	Текущий
4	Сентябрь	11.09	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал БМСОШ	Текущий
5	Сентябрь	16.09	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал БМСОШ	Текущий
6	Сентябрь	18.09	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
7	Сентябрь	23.09	14.30 – 16.00	Индивидуальная	2	Тактическая подготовка. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						руками.		
8	Сентябрь	25.09	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
9	Сентябрь	30.09	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами. ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Спортзал БМСОШ	Текущий
10	Октябрь	02.10	15.15 – 16.45	Фронтальная, в парах	2	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.	Спортзал БМСОШ	Текущий
11	Октябрь	07.10	14.30 – 16.00	Подгрупповая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Спортзал БМСОШ	Текущий
12	Октябрь	09.10	15.15 – 16.45	Комбинированной	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
13	Октябрь	14.10	14.30 – 16.00	Круговая форма	2	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафета.	Спортзал БМСОШ	Текущий
14	Октябрь	16.10	15.15 – 16.45	Индивидуальная, в парах	2	Тактическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой (на месте и после перемещения различными способами), в парах, тройках, со стенкой.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
15	Октябрь	21.10	14.30 – 16.00	Комбинированный	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. ОРУ с мячами.	Спортзал БМСОШ	Текущий
16	Октябрь	23.10	15.15 – 16.45	Индивидуальная, фронтальная	2	Тактическая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная нижняя подача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
17	Октябрь	28.10	14.30 – 16.00	Подгрупповая	2	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
18	Октябрь	30.10	15.15 – 16.45	Комбинированный	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
19	Ноябрь	06.11	15.15 – 16.45	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Учебная игра.	Спортзал БМСОШ	Текущий
20	Ноябрь	11.11	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал БМСОШ	Текущий
21	Ноябрь	13.11	15.15 – 16.45	Комбинированный	2	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
22	Ноябрь	18.11	14.30 – 16.00	Комбинированный	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
23	Ноябрь	20.11	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Передача бездресного мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
24	Ноябрь	25.11	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал БМСОШ	Текущий
25	Ноябрь	27.11	15.15 – 16.45	Индивидуальная	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
26	Декабрь	02.12	14.30 – 16.00	Круговая	2	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подвижная игра «Волейбольная лапта».	Спортзал БМСОШ	Текущий
27	Декабрь	04.12	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
28	Декабрь	09.12	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	Спортзал БМСОШ	Текущий
29	Декабрь	11.12	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение с приставными	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						шагами. Сочетание перемещений.		
30	Декабрь	16.12	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
31	Декабрь	18.12	15.15 – 16.45	Подгрупповая	2	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал БМСОШ	Текущий
32	Декабрь	23.12	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация блокирования. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	Спортзал БМСОШ	Текущий
33	Декабрь	25.12	15.15 – 16.45	Групповая	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Текущий
34	Декабрь	30.12	14.30 – 16.00	Круговая	2	Общая физическая подготовка. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра "Круг за кругом".	Спортзал БМСОШ	Текущий
35	Январь	13.01	14.30 – 16.00	Групповая с организацией индивид	2	Специальная физическая подготовка. Бег вдоль границ площадки, выполняя	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				уальных форм работы внутри группы		различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.		
36	Январь	15.01	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
37	Январь	20.01	14.30 – 16.00	Индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад, в сторону. Тестирование по ОФП.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
38	Январь	22.01	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал БМСОШ	Текущий
39	Январь	27.01	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Имитация блокирования	Спортзал БМСОШ	Текущий
40	Январь	29.01	15.15 – 16.45	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Баскетбол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
41	Февраль	03.02	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
42	Февраль	05.02	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
43	Февраль	10.02	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
44	Февраль	12.02	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	Спортзал БМСОШ	Текущий
45	Февраль	17.02	14.30 – 16.00	Индивидуальная	2	Контрольные испытания по технической подготовке.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
46	Февраль	19.02	15.15 – 16.45	Фронтальная, подгрупповая	2	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
47	Февраль	26.02	15.15 – 16.45	Круговая	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
48	Март	02.03	14.30 – 16.00	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортзал БМСОШ	Текущий
49	Март	04.03	15.15 – 16.45	Групповая	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	Спортзал БМСОШ	Текущий
50	Март	11.03	15.15 – 16.45	Подгрупповая, в парах	2	Тактическая подготовка. Пас в движении. подача с лицевой линии.	Спортзал БМСОШ	Текущий
51	Март	16.03	14.30 – 16.00	Групповая с организацией	2	Тактическая подготовка. Страховка. Выбор	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				цией индивидуальных форм работы внутри группы		способа приема мяча от соперника.		
52	Март	18.03	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
53	Март	23.03	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Спортзал БМСОШ	Текущий
54	Март	25.03	15.15 – 16.45	Подгрупповая	2	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача. Пас в движении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
55	Март	30.03	14.30 – 16.00	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
56	Апрель	01.04	15.15 – 16.45	Круговая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
57	Апрель	06.04	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков выполнения строевых	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.		
58	Апрель	08.04	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактика нападения. Ритм разбега в три шага. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Спортзал БМСОШ	Текущий
59	Апрель	13.04	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
60	Апрель	15.04	15.15 – 16.45	Групповая	2	Техническая подготовка. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Спортзал БМСОШ	Текущий
61	Апрель	20.04	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу. Прием поддачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
62	Апрель	22.04	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Судейская практика. Ведение протокола, выполнение обязанностей судей на линии.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
63	Апрель	27.04	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
64	Апрель	29.04	15.15 – 16.45	Индивидуальная, в парах	2	Техническая подготовка. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Спортзал БМСОШ	Текущий
65	Май	04.05	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал БМСОШ	Текущий
66	Май	06.05	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п.. Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал БМСОШ	Текущий
67	Май	11.05	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	Спортзал БМСОШ	Текущий
68	Май	13.05	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача по зонам. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
69	Май	18.05	14.30 – 16.00	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
70	Май	20.05	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
71	Май	25.05	14.30 – 16.00	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал БМСОШ	Текущий
72	Май	27.05	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
ИТОГО					144			

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Вводный	2	Вводное занятие. ТБ на занятиях по волейболу. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	Спортзал БМСОШ	Беседа
2.				Групповая	2	Основы истории развития волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
3.				Групповая	2	Сведения о строении и функциях организма. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
4.				Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ у	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.		
5.				Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Тестирование по ОФП.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
6.				Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал БМСОШ	Текущий
7.				Подгрупповая	2	Тактика нападения. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал БМСОШ	Текущий
8.				Индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал БМСОШ	Текущий
9.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками.	Спортзал БМСОШ	Текущий
10.				Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
11.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						после отскока от стены (расстояние 1-2 м).		
12.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	Спортзал БМСОШ	Текущий
13.				Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения для нападающего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
14.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
15.				Подгрупповая	2	Специальная физическая подготовка. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал БМСОШ	Текущий
16.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
17.				Групповая	2	Техническая подготовка. Командные действия: система игры, со второй	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.		
18.				Индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
19.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Текущий
20.				Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортзал БМСОШ	Текущий
21.				Комбинированная	2	Судейская практика. Ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
22.				Подгрупповая, в парах	2	Тактика нападения. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
23.				Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Эстафеты с препятствиями.	Спортзал БМСОШ	Текущий
24.				Комбинированная	2	Тактическая	Спортзал	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				рванная		подготовка. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	БМСОШ	й
25.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
26.				Фронтальная	2	Тактика защиты. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
27.				Комбинированная	2	Психологическая подготовка. Развитие способности управлять своими эмоциями. Осознание игроками задач на предстоящую игру.	Спортзал БМСОШ	Текущий
28.				Комбинированная	2	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
29.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.		
30.				Круговая	2	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортзал БМСОШ	Текущий
31.				Подгрупповая	2	Тактика нападения. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал БМСОШ	Текущий
32.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	Спортзал БМСОШ	Текущий
33.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
34.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	Спортзал БМСОШ	Текущий
35.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
36.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы	2	Тактика защиты. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				внутри группы				
37.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
38.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Текущий
39.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	Спортзал БМСОШ	Текущий
40.				Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
41.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.	Спортзал БМСОШ	Текущий
42.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал БМСОШ	Текущий
43.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал БМСОШ	Текущий
44.				Комбини	2	Тактическая	Спортзал	Операт

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				рванная		подготовка. Понятие о тактике игры. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Тактика нападающих ударов.	БМСОШ	ивный
45.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	Спортзал БМСОШ	Текущий
46.				Индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Спортзал БМСОШ	Текущий
47.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Баскетбол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
48.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	Спортзал БМСОШ	Текущий
49.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Взаимодействия защитников с блокирующими.	Спортзал БМСОШ	Текущий
50.				Групповая	2	Техническая подготовка. Командные действия: система игры, со второй передачи игроков	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.		
51.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Верхняя подача по зонам.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
52.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал БМСОШ	Текущий
53.				Фронтальная	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
54.				Индивидуальная	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал БМСОШ	Текущий
55.				Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами: со скалками и мячами. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал БМСОШ	Текущий
56.				Комбинированная	2	Тактика нападения. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал БМСОШ	Текущий
57.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение-передача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
58.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Короткий пас, пас назад, длинный пас.		
59.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Передача назад.	Спортзал БМСОШ	Текущий
60.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника атакующего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
61.				Фронтальная, в парах	2	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортзал БМСОШ	Текущий
62.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал БМСОШ	Текущий
63.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
64.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Пас в движении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
65.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Спортзал БМСОШ	Текущий
66.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						соперником (сверху, снизу).		
67.				Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения. Игра пионербол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
68.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Высокий пас назад.	Спортзал БМСОШ	Текущий
69.				Фронтальная, в парах	2	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	Спортзал БМСОШ	Текущий
70.				Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	Спортзал БМСОШ	Текущий
71.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
72.				Групповая	2	Психологическая подготовка. Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.	Спортзал БМСОШ	Текущий
73.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Разбег перед атакой.	Спортзал БМСОШ	Текущий
74.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Стойки в сочетании с перемещениями. Пас в движении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
75.				Фронтальная	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения	Спортзал БМСОШ	Текущий
76.				Фронтальная	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».		
77.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
78.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Поддача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал БМСОШ	Текущий
79.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
80.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал БМСОШ	Текущий
81.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Спортзал БМСОШ	Текущий
82.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взавперед и влево-вправо.)	Спортзал БМСОШ	Текущий
83.				Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
84.				Групповая с организацией	2	Техническая подготовка. Перемещения и стойки. Прием	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				индивидуальных форм работы внутри группы		сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).		
85.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал БМСОШ	Текущий
86.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Спортзал БМСОШ	Текущий
87.				Комбинированная	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
88.				Подгрупповая	2	Общая физическая подготовка. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением.	Спортзал БМСОШ	Текущий
89.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра по правилам волейбола.	Спортзал БМСОШ	Текущий
90.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
91.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Спортзал БМСОШ	Текущий
92.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал БМСОШ	Текущий
93.				Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Нацеленная подача.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
94.				Комбини	2	Специальная	Спортзал	Текущи

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				рванная		физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	БМСОШ	й
95.				Фронтальная	2	Техническая подготовка. Нижняя подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал БМСОШ	Текущий
96.				Комбинированная	2	Тактика нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	Спортзал БМСОШ	Текущий
97.				Индивидуальная	2	Судейская практика. Освоение терминологии принятой в волейболе. Владение командным голосом. Жестикуляция. Ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	Спортзал БМСОШ	Текущий
98.				Фронтальная	2	Тактика защиты. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	Спортзал БМСОШ	Текущий
99.				Индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
100.				Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Тестирование по ОФП.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
101.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор способа приема мяча, посланного через	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						сетку соперником (сверху, снизу).		
102.				Фронтальная	2	Тактика нападения. Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал БМСОШ	Текущий
103.				Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Спортзал БМСОШ	Текущий
104.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования	Спортзал БМСОШ	Текущий
105.				Фронтальная	2	Тактика нападения. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
106.				Комбинированная	2	Тактика защиты. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	Спортзал БМСОШ	Текущий
107.				Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением.	Спортзал БМСОШ	Текущий
108.				Индивидуальная	2	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
ИТОГО					216			

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02.09.	16.15 – 17.45	Вводный	2	Вводное занятие. ТБ на занятиях по волейболу. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	Спортзал БМСОШ	Беседа
2.	Сентябрь	04.09	17.00 - 18.30	Групповая	2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
3.	Сентябрь	06.09	15.15 – 16.45	Групповая	2	Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
4.	Сентябрь	09.09.	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал БМСОШ	Текущий
5.	Сентябрь	11.09	17.00 - 18.30	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Тестирование по ОФП.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
6.	Сентябрь	13.09	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал БМСОШ	Текущий
7.	Сентябрь	16.09.	16.15 – 17.45	Подгрупповая	2	Тактика нападения. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал БМСОШ	Текущий
8.	Сентябрь	18.09	17.00 - 18.30	Индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал БМСОШ	Текущий
9.	Сентябрь	20.09	15.15 –	Групповая	2	Техническая	Спортзал	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	рь		16.45	я с организацией индивидуальных форм работы внутри группы		подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками.	БМСОШ	й
10.	Сентябрь	23.09	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
11.	Сентябрь	25.09	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал БМСОШ	Текущий
12.	Сентябрь	27.09	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техника защиты. Прием снизу двумя руками. Прием снизу двумя руками; брошенного партнером (в парах и через сетку).	Спортзал БМСОШ	Текущий
13.	Сентябрь	30.09	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения для нападающего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
14.	Октябрь	02.10	17.00 - 18.30	Индивидуальная	2	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании.	Спортзал БМСОШ	Текущий
15.	Октябрь	04.10	15.15 – 16.45	Подгрупповая	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.		
16.	Октябрь	07.10	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Спортзал БМСОШ	Текущий
17.	Октябрь	09.10	17.00 - 18.30	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техника нападения. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии.	Спортзал БМСОШ	Текущий
18.	Октябрь	11.10	15.15 – 16.45	Индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
19.	Октябрь	14.10	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Текущий
20.	Октябрь	16.10	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортзал БМСОШ	Текущий
21.	Октябрь	18.10	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Судейская практика. Ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго	Спортзал БМСОШ	Оперативный

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						судей, судей на линии.		
22.	Октябрь	21.10	16.15 – 17.45	Подгрупповая, в парах	2	Тактика нападения. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
23.	Октябрь	23.10	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Эстафеты с препятствиями.	Спортзал БМСОШ	Текущий
24.	Октябрь	25.10	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал БМСОШ	Текущий
25.	Октябрь	28.10	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении и защите.	Спортзал БМСОШ	Текущий
26.	Октябрь	30.10	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Тактика защиты. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
27.	Ноябрь	01.11	15.15 –	Комбинированная	2	Психологическая	Спортзал	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16.45	рванная		подготовка. Развитие способности управлять своими эмоциями. Осознание игроками задач на предстоящую игру.	БМСОШ	й
28.	Ноябрь	06.11	17.00 - 18.30	Комбинированная	2	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
29.	Ноябрь	08.11	15.15 – 16.45	Групповая	2	Тактическая подготовка. Групповые действия при приеме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.	Спортзал БМСОШ	Текущий
30	Ноябрь	11.11	16.15 – 17.45	Круговая	2	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортзал БМСОШ	Текущий
31	Ноябрь	13.11	17.00 - 18.30	Подгрупповая	2	Тактика нападения. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
32	Ноябрь	15.11	15.15 – 16.45	Групповая	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	Спортзал БМСОШ	Текущий
33	Ноябрь	18.11	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						подача.		
34	Ноябрь	20.11	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Техника защиты. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
35	Ноябрь	22.11	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
36	Ноябрь	25.11	16.15 – 17.45	Индивидуальная	2	Тактика защиты. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
37	Ноябрь	27.11	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал БМСОШ	Текущий
38	Ноябрь	29.11	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал БМСОШ	Текущий
39	Декабрь	02.12	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Тактика нападения. Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
40	Декабрь	04.12	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. ОРУ с гимнастической	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.		
41	Декабрь	06.12	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Техника нападения. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».	Спортзал БМСОШ	Текущий
42	Декабрь	09.12	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал БМСОШ	Текущий
43	Декабрь	11.12	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал БМСОШ	Текущий
44	Декабрь	13.12	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактика защиты. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
45	Декабрь	16.12	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	Спортзал БМСОШ	Текущий
46	Декабрь	18.12	17.00 - 18.30	Индивидуальная	2	Техника защиты. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Спортзал БМСОШ	Текущий
47	Декабрь	20.12	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Баскетбол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
48	Декабрь	23.12	16.15 –	Групповая	2	Техническая	Спортзал	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			17.45	я с организацией индивидуальных форм работы внутри группы		подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	БМСОШ	й
49	Декабрь	25.12	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Взаимодействия защитников с блокирующими.	Спортзал БМСОШ	Текущий
50	Декабрь	27.12	15.15 – 16.45	Групповая	2	Техническая подготовка. Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	Спортзал БМСОШ	Текущий
51	Декабрь	30.12	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Техника нападения. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10- 15 попыток на количество.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
52	Январь	10.01	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал БМСОШ	Текущий
53	Январь	13.01	16.15 - 17.45	Фронтальная	2	Тактика защиты. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.	Спортзал БМСОШ	Текущий
54	Январь	15.01	17.00 – 18.30	Индивидуальная	2	Техника нападения. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.		
55	Январь	17.01	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами: со скалками и мячами. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал БМСОШ	Текущий
56	Январь	20.01	16.15 - 17.45	Комбинированная	2	Тактика нападения. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал БМСОШ	Текущий
57	Январь	22.01	17.00 – 18.30	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Передача –перемещение-передача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
58	Январь	24.01	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал БМСОШ	Текущий
59	Январь	27.01	16.15- 17.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Передача назад.	Спортзал БМСОШ	Текущий
60	Январь	29.01	17.00 – 18.30	Комбинированная	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника атакующего удара.	Спортзал БМСОШ	Текущий
61	Январь	31.01	15.15 – 16.45	Фронтальная, в парах	2	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортзал БМСОШ	Текущий
62	Феврал	03.02	16.15 -	Комбини	2	Техника защиты.	Спортзал	Текущи

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	ь		17.45	рванная		Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.	БМСОШ	й
63	Февраль	05.02	17.00 – 18.30	Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
64	Февраль	07.02	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Пас в движении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
65	Февраль	10.02	16.15 - 17.45	Групповая	2	Тактическая подготовка. взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.	Спортзал БМСОШ	Текущий
66	Февраль	12.02	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Спортзал БМСОШ	Текущий
67	Февраль	14.02	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения. Игра пионербол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
68	Февраль	17.02	16.15 - 17.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Спортзал БМСОШ	Текущий
69	Февраль	19.02	17.00 – 18.30	Фронтальная, в парах	2	Техническая подготовка. Нападающие удары:	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.		
70	Февраль	21.02	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	Спортзал БМСОШ	Текущий
71	Февраль	26.02	17.00 - 18.30	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Спортзал БМСОШ	Текущий
72	Февраль	28.01	15.15 – 16.45	Групповая	2	Психологическая подготовка. Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.	Спортзал БМСОШ	Текущий
73	Март	02.03	16.45 – 17.45	Фронтальная	2	Техника защиты. Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) .	Спортзал БМСОШ	Текущий
74	Март	04.03	17.00 - 18.30	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Стойки в сочетании с перемещениями. Пас в движении.	Спортзал БМСОШ	Текущий
75	Март	06.03	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
76	Март	11.03	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортзал БМСОШ	Текущий
77	Март	13.03	15.15 - 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
78	Март	16.03	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Техника защиты. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	Спортзал БМСОШ	Текущий
79	Март	18.03	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
80	Март	20.03	15.15 - 16.45	Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал БМСОШ	Текущий
81	Март	23.03	16.15 – 17.45	Групповая	2	Тактическая подготовка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Спортзал БМСОШ	Текущий
82	Март	25.03	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.	Спортзал БМСОШ	Текущий
83	Март	27.03	15.15 - 16.45	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Бег с	Спортзал	Операт

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	БМСОШ	ивный
84	Март	30.03	16.15 – 17.45	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	Спортзал БМСОШ	Текущий
85	Апрель	01.04	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	Спортзал БМСОШ	Текущий
86	Апрель	03.04	15.15 - 16.45	Комбинированная	2	Техническая подготовка. Передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Высокий пас назад.	Спортзал БМСОШ	Текущий
87	Апрель	06.04	16.15 – 17.45	Индивидуальная	2	Тактическая подготовка. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	Спортзал БМСОШ	Текущий
88	Апрель	08.04	17.00 – 18.30	Подгрупповая	2	Общая физическая подготовка. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением.	Спортзал БМСОШ	Текущий
89	Апрель	10.04	15.15 - 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра по правилам волейбола.	Спортзал БМСОШ	Текущий
90	Апрель	13.04	16.15 – 17.45	Фронтальная	2	Тактика нападения. Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
91	Апрель	15.04	17.00 – 18.30	Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Спортзал БМСОШ	Текущий
92	Апрель	17.04	15.15 - 16.45	Фронтальная	2	Тактика нападения. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	Спортзал БМСОШ	Текущий
93	Апрель	20.04	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Нацеленная подача.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
94	Апрель	22.04	17.00 – 18.30	Комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	Спортзал БМСОШ	Текущий
95	Апрель	24.04	15.15 - 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.	Спортзал БМСОШ	Текущий
96	Апрель	27.04	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Тактика нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	Спортзал БМСОШ	Текущий
97	Апрель	29.04	17.00 – 18.30	Индивидуальная	2	Судейская практика. Освоение терминологии принятой в волейболе. Подготовка мест занятий, инвентаря. Овладение командным голосом. Жестикуляция. Ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
98	Май	04.05	16.15 - 17.45	Фронтальная	2	Тактика защиты. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	Спортзал БМСОШ	Текущий
99	Май	06.05	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.	Спортзал БМСОШ	Текущий
100	Май	08.05	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	Спортзал БМСОШ	Оперативный
101	Май	11.05	16.15 – 17.45	Комбинированная	2	Тактика защиты. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Спортзал БМСОШ	Текущий
102	Май	13.05	17.00 - 18.30	Фронтальная	2	Тактика нападения. Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал БМСОШ	Текущий
103	Май	15.05	15.15 – 16.45	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Спортзал БМСОШ	Текущий
104	Май	18.05	16.15 - 17.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	Спортзал БМСОШ	Текущий
105	Май	20.05	17.00 – 18.30	Фронтальная	2	Тактическая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.	Спортзал БМСОШ	Текущий
106	Май	22.05	15.15 – 16.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Командные действия: расположение игроков при приеме	Спортзал БМСОШ	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.		
107	Май	25.05	16.15 - 17.45	Комбинированная	2	Тактическая подготовка. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3	Спортзал БМСОШ	Текущий
108	Май	27.05	17.00 – 18.30	Индивидуальная	2	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	Спортзал БМСОШ	Оперативный
ИТОГО					216			