

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Салям»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Утверждено»
Директор МАОУ ДО «Салям»

Э.Н. Арсланова
Приказ № 231-д от 01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол-БРГИ»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор: Зайнутдинова Г.А.
педагог дополнительного
образования

Рассмотрено
на Методическом Совете № 5 от 01.09.25
Рекомендовано к утверждению
на Педагогическом Совете № 1 от 01.09.25

2025 год

Пояснительная записка

Актуальность.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

Любой вид спорта помогает развивать ребенка, особенно волейбол, который формирует не только физически здорового человека, а также психически.

В силу этого под воздействием занятий волейболом улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.), движения становятся увереннее, укрепляется мышечная сила, связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Разнообразная деятельность в игре возможна лишь при наличии способности быстро оценивать обстановку в каждый конкретный момент и самостоятельно принимать решения. Для этого необходимо уметь распределять внимание, хорошо видеть складывающуюся ситуацию и запоминать её, ориентироваться и уметь анализировать. В системе занятий эти способности совершенствуются и в жизни человека.

Активная борьба, во время игры, предъявляет особые требования к волевым усилиям, а поэтому по мере занятий у занимающихся совершенствуются способности к проявлению воли, смелости, решительности, инициативы, самостоятельности в принятии решений и умение сдерживать отрицательные эмоции. Сознательная деятельность требует быстроты принятия решений, что способствует развитию интеллектуальных способностей.

Особенность занятий дополнительного образования от ДЮСШ в том, что Центр ориентирует занятия не в узкой специализации, то есть

познания техники игры волейбол, а развивает знания ребенка в различных направлениях как: личная гигиена и правильное питание, физическая культура, значение ЗОЖ в жизни, история развития волейбола РБ и РФ, символика РБ и РФ. Помимо тренировок учащиеся участвуют в различных спортивно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях. То есть учащиеся действуют как единый коллектив (команда). Коллективность действий в достижение цели связана с сочетанием личных интересов с интересом команды, благодаря чему коллектив (команда) содействует воспитанию самодисциплины, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи.

Программа имеет «базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель: Всестороннее развитие личности. Углубленное изучение спортивной игры в волейбол, способной противостоять негативному влиянию социальных явлений.

Задачи:

1. Оздоровительные: Укрепление здоровья. Гармоничное физическое развитие спортсменов. Меры предосторожности по предотвращению травматизма.
2. Обучающие: Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биохимии, лечебной физической культуре, психологии спорта. Углубленное применение практических методов (круговые тренировки, игровые, соревновательные) и форм (индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная) по ОФП и технической подготовке.
3. Развивающие:

Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд по возрастным особенностям и категориям.

4. Воспитательные: Интерес и мотивация к занятиям волейболом. Выполнение гигиенических норм требований во время тренировочных занятий и соревновательный период. Дружеские отношения, взаимоподдержка, товарищество коллектива. Смелость, чувство ответственности и планирование результативности личного и коллективного труда.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Направленность: Физкультурно- оздоровительная;

Сроки реализации программы - 3 года

Контингент учащихся: обучающиеся 7-11 классов (14-17 лет)

Набор детей в объединение свободный при наличии медицинского допуска и страхования от несчастных случаев на период тренировочных занятий и соревнований. Форма занятия – индивидуально-групповая, поточная. Возраст обучающихся с 14 до 17 лет. Количество учащихся: по 15 человек в каждой группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом между занятиями соответственно СанПин

Планируемые результаты:

1 год обучения

Знают:

- историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- правила игры в волейбол.
- тактические приемы в волейболе.
- элементарные сведения о личной гигиене;
- правила поведения на спортивных площадках;

Умеют:

- составлять примерную схему режима дня.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.
- умеют уверенно подавать и принимать мяч, блокировать и атаковать, организовать командные действия,

Личностные результаты:

Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Метапредметные результаты:

Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата, умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты: Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

2 год обучения

Знают:

- основные правила и средства закаливания;
- общие сведения о травмах и причинах травматизма в волейболе;
- роль техники и тактики в волейболе;
- владеют техникой игры в волейбол;
- укреплено здоровье, закален организм;
- повышен уровень общей физической подготовленности
- воспитана потребность к самосовершенствованию, самоконтролю
- умеют сдерживать отрицательные эмоции, анализировать и делать выводы по игровым ситуациям
- развит интерес к занятиям волейболом
- развита координация и реакция движения
- воспитана смелость, воля и решительность, самодисциплина,
- самостоятельность в принятии решений, активность, инициативность,
- товарищеская взаимопомощь,
- сформированы командные навыки, сплоченная команда,
- приобретен соревновательный опыт в волейбол смелость

Личностные результаты:

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся умеют следовать при выполнении задания инструкциям учителя, понимать цель выполняемых действий, различать подвижные и спортивные игры.

Предметные результаты:

Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития - иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

3 год обучения

- знают правила соревнований по волейболу.
- умеют планировать, организовывать и проводить соревнования.
- владеют судейской деятельностью.
- участвуют в соревнованиях по волейболу на районном уровне;
- повышена общая и специальная выносливость обучающихся.
- развита коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- развито чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Личностные результаты:

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся получают возможность научиться: принимать решения, связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Учебный план

№	Программный материал	Количество часов					
		1 год		2 год		3 год	
		теория	Практика	теория	Практика	теория	Практика
	Общетеоретические знания						
1	Инструктаж по ТБ в спортзале, ППД и ПДД	2		2		2	
2	История волейбола	1					
3	Правила игры в волейбол	1					
4	Игровое поле и его оборудование	1					
5	Физическая подготовка	1					
6	Основы техники игры	1					
7	Правила личной гигиены и здоровья питания	1				1	
8	Гигиенические требования к инвентарю и одежде	1		1			
9	Основы техники игры. Игровые приемы	1		1			
10	Передача. Атакующий удар. Блок. Прием мяча	1		1			
11	Тактическая подготовка (подача)	1		1			
12	Техника подачи	1		1			
13	Волейбольный этикет. Изучение символики РФ и РБ.	1					
14	Тактическая подготовка (прием мяча)	1		1			

15	История развития волейбола в РФ и РБ.	2					
16	Спортивные игры. Правила и ТБ при игре	1		1		1	
17	Известные команды Уфы. Истории развития	2					
18	Известные команды РБ. Известные игроки РБ	2					
19	Значение ЗОЖ для жизни человека	1					
20	Основы техники нападения	1		1			
21	Основы техники защиты	1		1			
22	Учебная игра	1		1		1	
Общефизическая подготовка							
23	Упражнения для разогрева мышц. Упражнения в парах. Пресс брюшного пояса		8		10		10
24	Упражнения для мышц туловища и шеи. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		7		8		6
25	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Висы.		7		8		6
26	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжок в длину с места.		7		8		6
27	Упражнения для развития правильной осанки. Развитие и измерение гибкости из положения «стоя»		9		8		6
Специальная подготовка							
28	Низкие и высокие старты.		2		6		6

	Перемещения						
29	Челночный бег 3х10		3		9		6
30	Спортивные учебные игры		2		6		6
31	Подвижные игры		2		6		6
Техническая подготовка							
32	Техника подачи		14		16		18
33	Техника приема мяча		12		16		18
34	Техника передачи		7		12		16
35	Техника атакующего удара		7		12		16
36	Техника блокирования		7		12		16
Тактическая подготовка							
37	Тактическая подготовка приема мяча		15		14		18
38	Тактическая подготовка подачи мяча		15		14		18
39	Командные действия		15		14		18
40	Соревновательная и судейская практика		10		15		20
			144		144		144

Содержание программы

1.1 Теоретическое занятие.

1.1.1 Личная гигиена и правильное питание.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания, одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

1.1.2 Физическая культура.

Урок физической культуры как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок.

1.1.3 История развития волейбола в РБ и РФ

1.1.4 Символика РФ и РБ

Значения герба, флага и гимна.

1.1.5 Значение ЗОЖ в жизни

Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсменов.

1.1.6 Правила игры в волейбол.

Игровое поле и его оборудование. Волейбольный мяч. Форма игроков. Поддача. Прием поддачи. Пас. Передача. Атакующий удар. Блок. Прием мяча. Права и обязанности игроков. Правила, организации и проведения соревнований.

2.2 Практические занятия

2.2.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Действия на месте и в движении.

2.2.2 Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастической скамье и стенке.

2.2.3 Подвижные игры.

"Гонка мячей", "Салки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель",

2.3 Основы техники и тактики игры

2.3.1 Теоретические занятия

-Техника - основа спортивного мастерства.

-Классификация техники и тактики игры.

-Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

2.3.2 Практические занятия

-Техника подачи.

-Верхняя прямая подача

-Техника приема мяча.

-Техника передачи.

-Техника атакующего удара.

-Техника блока.

-Тактическая подготовка.

Основы тактики волейбола. Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите. Тактика нападения и защиты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности; б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической); в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния; 11 г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли

специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося. Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы Принципы спортивной тренировки Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов: 1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования; 2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок; 3. методические: - принцип опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ; принцип соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств; - принцип сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку; принцип избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов; принцип моделирования - широкое использование различных вариантов; принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. 12 Средства,

методы спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы: обще подготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения; избранные соревновательные упражнения. Методы спортивной тренировки: а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример); б) практические: метод строго регламентированного упражнения; метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод, соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия могут проходить по примерным схемам:

<i>I схема</i>	<i>II схема</i>
1 урок Разминка	1 урок Разминка
Теоретическое занятие	ОФП или специальная подготовка
Перерыв 10 минут	Перерыв 10 минут
2 урок Техническая подготовка	2 урок Подвижные игры
Тактическая подготовка	

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной программе определяется учреждением, осуществляющим образовательную деятельность самостоятельно, исходя из эпидемиологических ситуаций, влияющих на жизнь и здоровье детей. Так же, обучающиеся могут проходить непрерывное обучение, независимо от места нахождения и состояния здоровья.

В связи с этим, программа предполагает следующие формы обучения:
очная, очно-заочная.

Комплекс организационно-педагогических условий

Основными методами педагогического контроля являются:

-Наблюдение в процессе занятий и соревнований за поведением занимающихся, за качеством выполнения ими упражнений и различных заданий, за переносимостью ими тренировочных и соревновательных;

-Объективная и субъективная оценка результатов тренировочного процесса и соревнований;

-Беседы, опрос, проверка, зачет.

Педагогический контроль является одним из основных условий хорошей организации занятий и достижения высоких спортивных результатов. Хорошо поставленный, систематически проводимый педагогический контроль – одно из необходимых условий успешной работы педагога.

В волейболе спортивное мастерство не измеряется определенными величинами. Основным мерилом спортивного мастерства служит победа, одержанная над другой командой, и место, занимаемое командой в соревнованиях. В планировании широко используется система контрольных заданий и контрольных упражнений, дающих возможность объективно планировать и оценивать уровень физической, технической и тактической подготовки, как отдельных игроков, так и команды в целом. Педагогический контроль осуществляется как в процессе тренировочных занятий, так и в процессе соревнований.

В процессе тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим основным разделам:

-контроль за отношением учащихся;

-за применяемыми средствами тренировки;

-за тренировочными нагрузками и их переносимостью занимающимися;

-за эффективностью применяемых средств тренировки;

-за состоянием тренированности.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, а также по оценке поведения и деятельности, занимающихся на занятиях.

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, а также степень проявления воспитанниками в процессе занятий следующих качеств: активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбия и настойчивости в преодолении трудностей, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.

Контроль за применяемыми средствами тренировки осуществляется при помощи записи в журнале содержания тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плану работы педагога.

Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: контроль за объемом, контроль за интенсивностью и контроль за переносимостью нагрузок воспитанников.

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки.

Работа по физической и технической подготовке проверяется при помощи контрольных упражнений и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. *Критерий оценки* – соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плану работы педагогу.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется при помощи периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх, индивидуальных, групповых и командных заданиях. *Критерием оценки* служит степень эффективности в выполнении игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игровых функций.

Учет теоретической подготовки проводится при помощи тестов и собеседований по заданным темам. Степень знаний, занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением

контрольных упражнений.

Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных воспитанниками в контрольных упражнениях.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются учетом следующих основных технических показателей: бросков, взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач. Соответствие показанных результатов является критерием оценки.

Условия реализации программы.

Для уроков по изучению волейбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Волейбольная сетка – 1 штук.
2. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
3. Гимнастические скамейки – 4 штук.
4. Скакалки – 30 штук.
5. Гантели различной массы – 30 штук.
6. Мячи волейбольные – 20 штук.
7. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
8. Мячи набивные различной массы -20 штук.

Основная литература для педагога

Нормативные основания разработки образовательной программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу в 2020 году).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09

ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г.

№ 996-р.

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.

10. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.п (ред. от 30.03.2020).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

12. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Законы Республики Башкортостан:

15. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» (с последними изменениями от 26.11.2020 г.).

16. Закон Республики Башкортостан от 31.12.99 N 44-з (ред. от 24.12.2021 г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в республике Башкортостан».

17. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ИРО РБ.

18. Устав МАОУДО «Саям».

Интернет- учебники:

19. Лев Россоник, «Праздник всегда со мной», Лит.Рос.,2017г.
20. В. П. Губа, «Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства» Лит.Рес.,2019г.
- 21.А.Безбородов, «Практические занятия по волейболу», изд. ЛАНЬ,2022г.
22. Ф. А. Иорданская, «Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов- диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных занятий», Лит. Рес.,2022г.
23. Геннадий Шипулин, «Звезды Отечественного волейбола», Лит. Рес.,2022г.
24. К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева «Физическая культура. Волейбол». НГТУ, 2023г.

Интернет-ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

Домашнее разучивание:

m.youtube.com (правила разучивание техники игры в волейбол)

volleyart.ru (азбука волейбола)

leqkopauchim.ru (как быстро научиться играть в волейбол с нуля)

m.vk.com (Волейбол-как точная наука)

Приложение №1

Календарный учебный график групп 2 (юноши) 1 год обучения

№/№	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	18	18:50-19:35	теория	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос

2	сентябрь	21	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ игрока и высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
3	сентябрь	25	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
4	сентябрь	28	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ, техники перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
5	сентябрь	02	18:50-19:35	теория	Беседа: История развития волейбола в РБ и РФ Правила игры в волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи с места и в прыжке.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
6	октябрь	05	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
7	октябрь	09	18:50-19:35	тренировка	Общefизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
8	октябрь	12	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет
Всего			9			14		
9	октябрь	16	18:50-19:35	тренировка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч, форма игроков, подача). Совершенствование техники верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет

					гибкости			
10	октябрь	19	18:50-19:35	тренировка	Выполнение СУ на развитие качеств гибкости. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
11	октябрь	23	18:50-19:35	тренировка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
12	октябрь	26	18:50-19:35	тренировка	Разучивание СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники владения мячом в защите.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
13	октябрь	30	18:50-19:35	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Совершенствование качеств прыгучести. Совершенствование технической подготовки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос
14	ноябрь	02	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.		Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
15	ноябрь	06	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование передачи мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
16	ноябрь	09	18:50-19:35	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств. Совершенствование	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос

					способов удара по мячу. Совершенствование элементов нападения. Работа в парах.			
17	ноябрь	13	18:50-19:35	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
18	ноябрь	16	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование владения мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
19	ноябрь	20	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
20	ноябрь	23	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
21	ноябрь	27	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
22	ноябрь	30	18:50-19:35	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
23	декабрь	04	18:50-19:35	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
24	декабрь	07	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические	2	Спортивный зал	зачет

					задания 2х2 у сетки. Учебная игра		БРГИ№1	
25	декабрь	11	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие скоростных качеств. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
26	декабрь	14	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие качеств прыгучести. Обучение технике блокирования. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
27	декабрь	18	18:50-19:35	тренировка	Инструктаж № 51(у). СУ на развитие гибкости и прыгучести. Совершенствование техники блокирования.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
28	декабрь	21	18:50-19:35	тренировка	Учет умений и навыков по СП и ТП. Командная игра с заданиями	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
29	декабрь	25	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Совершенствование навыков нападения и защиты.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
30	декабрь	28	18:50-19:35	тренировка	Упражнения на профилактику сколиоза и формирование правильной осанки, развитие гибкости. Обучение доигрыванию мяча.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
31	январь	01	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Выполнение нападения «Углом». Учебная игра у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
32	январь	04	18:50-19:35	тренировка	Беседа о гигиене личной и общественной и ее роли в укреплении здоровья. Тактическая подготовка и СП. ОФП. Учебная игра.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
33	январь	08	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. ОРУ. Применение знаний, умений, навыков в учебной игре по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
34	январь	11	18:50-19:35	тренировка	Распределение функций и зон.	2	Спортивный зал	наблюдение

					Учебная игра. ЗОЖ. Активный отдых в период каникул.		БРГИ№ 1	
35	январь	15	18:50- 19:35	тренировка	Инструктаж № 47(у). Беседа о закаливании организма. Соревновательная игра в группе.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
36	январь	18	18:50- 19:35	тренировка	Инструктаж № 25(у). Ускорения с низкого старта. Упражнения на расслабление. Упражнения в парах по владению мячом.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
37	январь	22	18:50- 19:35	тренировка	Беседа о правильном питании. СПУ для совершенствования высокой. Средней стойки, приема и передачи мяча в парах.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
38	январь	25	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещения игрока. Совершенствование СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
39	январь	29	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещения игрока. Совершенствование СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом на приеме.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
40	февраль	01	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование техники работы кистью рук. Совершенствование техники перемещений и стоек. Совершенствование приема мяча с подачи.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
41	февраль	05	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование техники верхнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	зачет

42	февраль	08	18:50-19:35	тренировка	Челночный бег 10х3. Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по ТП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
43	февраль	12	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка с отягощениями. Упражнения в парах. Тактическая подготовка верхней прямой подачи мяча.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
44	февраль	15	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Упражнения в парах по технике верхней передачи. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч).	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
45	февраль	19	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера.	2	спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
46	февраль	22	18:50-19:35	теория	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос
47	февраль	26	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ игрока и высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
48	март	01	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
49	март	05	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ, техники перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
50	март	12	18:50-19:35	теория	Беседа: История развития волейбола в	2	Спортивный зал	опрос

					РБ и РФ Правила игры в волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи с места и в прыжке.		БРГИ№ 1	
51	<i>мар т</i>	15	18:50-19:35	трениров ка	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП игрока.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
52	<i>мар т</i>	19	18:50-19:35	трениров ка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	зачет
53	<i>мар т</i>	22	18:50-19:35	трениров ка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
54	<i>мар т</i>	26	18:50-19:35	трениров ка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч, форма игроков, подача). Совершенствование техники верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств гибкости	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	зачет
55	<i>мар т</i>	29	18:50-19:35	трениров ка	Выполнение СУ на развитие качеств гибкости. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
56	<i>апре ль</i>	02	18:50-19:35	трениров ка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера. Совершенствование верхней прямой	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение

					подачи.			
57	апрель	05	18:50-19:35	тренировка	Разучивание СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники владения мячом в защите.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
58	апрель	09	18:50-19:35	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Совершенствование качеств прыгучести. Совершенствование технической подготовки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос
59	апрель	12	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
60	апрель	16	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование передачи мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
61	апрель	19	18:50-19:35	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств. Совершенствование способов удара по мячу. Совершенствование элементов нападения. Работа в парах.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос

62	<i>апрель</i>	23	18:50-19:35	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
63	<i>апрель</i>	26	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование владения мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
64	<i>апрель</i>	30	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
65	<i>май</i>	03	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
66	<i>май</i>	07	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
67	<i>май</i>	10	18:50-19:35	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
68	<i>май</i>	14	18:50-19:35	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
69	<i>май</i>	17	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
70	<i>май</i>	21	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие скоростных качеств. Тактические задания	2	Спортивный зал БРГИ№	наблюдение

					2х2 у сетки. Учебная игра		1	
71	май	24	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	зачет
72	май	28	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	зачет
Всего						144 ч		

Календарный учебный график групп 1 (девушки)
1 год обучения

№/№	Месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16	18:50-19:35	теория	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
2	сентябрь	20	18:50-19:35	тренировка	Обучение СПУ игрока и высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
3	сентябрь	23	18:50-19:35	тренировка	Обучение технике перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
4	сентябрь	27	18:50-19:35	тренировка	Обучение СПУ, технике перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
5	сентябрь	30	18:50-19:35	теория	Беседа: История развития волейбола в РБ и РФ Правила игры в волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи с места и в прыжке.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
Всего		9				18		
6	октябрь	04	18:50-19:35	тренировка	Обучение технике нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
7	октябрь	07	18:50-19:35	Теория тренировка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	3	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
8	октябрь	14	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет
Всего		7				14		

9	октябрь	18	18:50-19:35	тренировка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч, форма игроков, подача). Обучение технике верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств гибкости	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет
10	октябрь	21	18:50-19:35	тренировка	Выполнение СУ на развитие качеств гибкости. Обучение технике нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
11	октябрь	25	18:50-19:35	тренировка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Обучение нижнему приему и передачи мяча после подачи партнера. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
12	октябрь	28	18:50-19:35	тренировка	Обучение СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике владения мячом в защите.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
13	ноябрь	01	18:50-19:35	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Развитие качеств прыгучести. Обучение не технической подготовки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
14	ноябрь	04	18:50-19:35	тренировка	Обучение СПУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.		Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
Всего		7				14		
15	ноябрь	08	18:50-19:35	тренировка	Обучение передаче мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
16	ноябрь	11	18:50-19:35	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос

					Совершенствование способов удара по мячу. Совершенствование элементов нападения. Работа в парах.			
17	ноябрь	15	18:50-19:35	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
18	ноябрь	18	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование владения мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
19	ноябрь	22	18:50-19:35	тренировка	Общefизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
20	ноябрь	25	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
					нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.			
21	ноябрь	29	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
22	декабрь	02	18:50-19:35	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
23	декабрь	06	18:50-19:35	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
24	декабрь	09	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет
25	декабрь	13	18:50-	тренировка	СУ на развитие	2	Спортивный	опрос

	<i>брь</i>		19:35		скоростных качеств. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра		ый зал БРГИ№1	
26	<i>декабрь</i>	16	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие качеств прыгучести. Обучение технике блокирования. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
27	<i>декабрь</i>	20	18:50-19:35	тренировка	Инструктаж № 51(у). СУ на развитие гибкости и прыгучести. Совершенствование техники блокирования.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
28	<i>декабрь</i>	23	18:50-19:35	тренировка	Учет умений и навыков по СП и ТП. Командная игра с заданиями	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
29	<i>декабрь</i>	27	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Совершенствование навыков нападения и защиты.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
30	<i>декабрь</i>	30	18:50-19:35	тренировка	Упражнения на профилактику сколиоза и формирование правильной осанки, развитие гибкости. Обучение доигрыванию мяча.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
31	<i>январь</i>	03	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Выполнение нападения «Углом». Учебная игра у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
32	<i>январь</i>	06	18:50-19:35	тренировка	Беседа о гигиене личной и общественной и ее роли в укреплении здоровья. Тактическая подготовка и СП. ОФП. Учебная игра.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
33	<i>январь</i>	10	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. ОРУ. Применение знаний, умений, навыков в учебной игре по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
34	<i>январь</i>	13	18:50-19:35	тренировка	Распределение функций и зон. Учебная игра. ЗОЖ. Активный отдых в период каникул.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
35	<i>январь</i>	17	18:50-19:35	тренировка	Инструктаж № 47(у). Беседа о закаливании организма. Соревновательная игра в группе.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
36	<i>ян</i>	20	18:50-	тренировка	Инструктаж № 25(у).	2	Спортивный	опрос

	<i>ва рь</i>		19:35		Ускорения с низкого старта. Упражнения на расслабление. Упражнения в парах по владению мячом.		ый зал БРГИ№1	
37	<i>январь</i>	24	18:50-19:35	тренировка	Беседа о правильном питании. СПУ для совершенствования высокой. Средней стойки, приема и передачи мяча в парах.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	опрос
38	<i>январь</i>	27	18:50-19:35	тренировка	Обучение технике перемещения игрока. Обучение СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюдение
39	<i>январь</i>	31	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещения игрока. Совершенствование СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом на приеме.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюдение
40	<i>февраль</i>	03	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники работы кистью рук. Совершенствование техники перемещений и стоек. Совершенствование приема мяча с подачи.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюдение
41	<i>февраль</i>	07	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники верхнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	зачет
42	<i>февраль</i>	10	18:50-19:35	тренировка	Челночный бег 10х3. Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по ТП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюдение
43	<i>февраль</i>	14	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка с отягощениями. Упражнения в парах. Тактическая подготовка верхней прямой подачи мяча.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюдение

44	февраль	17	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Упражнения в парах по технике верхней передачи. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч).	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
45	февраль	21	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера.	2	спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
46	февраль	24	18:50-19:35	теория	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
47	февраль	28	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ игрока и высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
48	март	03	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
49	март	07	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование СПУ, техники перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
50	март	10	18:50-19:35	теория	Беседа: История развития волейбола в РБ и РФ Правила игры в волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи с места и в прыжке.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
51	март	14	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП игрока.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
52	март	17	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет
53	март	21	18:50-19:35	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
54	март	24	18:50-19:35	тренировка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч,	2	Спортивный зал БРГИ №1	зачет

					форма игроков, подача). Совершенствование техники верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств гибкости			
55	<i>мар т</i>	28	18:50- 19:35	тренировка	Выполнение СУ на развитие качеств гибкости. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюде ние
56	<i>мар т</i>	31	18:50- 19:35	тренировка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюде ние
57	<i>апре ль</i>	04	18:50- 19:35	тренировка	Разучивание СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники владения мячом в защите.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюде ние
58	<i>апре ль</i>	07	18:50- 19:35	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Совершенствование качеств прыгучести. Совершенствование технической подготовки игрока.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	опрос
59	<i>апре ль</i>	11	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюде ние
60	<i>апре ль</i>	14	18:50- 19:35	тренировка	Совершенствование передачи мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	наблюде ние
61	<i>апре ль</i>	18	18:50- 19:35	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	опрос

					Совершенствование способов удара по мячу. Совершенствование элементов нападения. Работа в парах.			
62	апрель	21	18:50-19:35	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
63	апрель	25	18:50-19:35	тренировка	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование владения мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
64	апрель	28	18:50-19:35	тренировка	Общефизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
65	май	02	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
66	май	05	18:50-19:35	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
67	май	12	18:50-19:35	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
68	май	16	18:50-19:35	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
69	май	19	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
70	май	23	18:50-19:35	тренировка	СУ на развитие скоростных качеств. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
71	май	26	18:50-	тренировка	Общефизическая	2	Спортивный	зачет

			19:35		подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.		ый зал БРГИ№1	
72	май	30	18:50- 19:35	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивн ый зал БРГИ№1	зачет
Всего						144 ч		

Календарный учебный график группа 3 (смешанная девушки, юноши)
2 год обучения

№/№	Мес яц	число	Время провед ения	Форма занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Место проведе ния	Форм а контр оля
1	сентябрь	04	19:45- 20:30	теория	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
2	сентябрь	07	19:45- 20:30	тренировка	Обучение СПУ игрока и высокой и средней стойке игрока.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
3	сентябрь	11	19:45- 20:30	тренировка	Обучение технике перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
4	сентябрь	14	19:45- 20:30	тренировка	Обучение СПУ, техники перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
5	сентябрь	18	19:45- 20:30	теория	Беседа: История развития волейбола в РБ и РФ Правила игры в волейбол. Обучение верхней прямой подаче с места и в прыжке.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
6	сентябрь	21	19:45- 20:30	тренировка	Обучение технике нижнего приема мяча. Развитие навыков по СП игрока.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
7	сентябрь	25	19:45- 20:30	тренировка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Обучение ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение

8	Сентябрь	28	19:45-20:30	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
9	октябрь	02		тренировка	Совершенствование владения мячом. Выполнение СПУ	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
Всего			9			14		
9	октябрь	05	19:45-20:30	тренировка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч, форма игроков, подача). Обучение технике верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств гибкости	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
10	октябрь	09	19:45-20:30	тренировка	Выполнение СУ на развитие качеств гибкости. Обучение технике нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
11	октябрь	12	19:45-20:30	тренировка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Обучение нижнему приему и передаче мяча после подачи партнера. Обучение верхней прямой подачи.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
12	октябрь	16	19:45-20:30	тренировка	Разучивание СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике владения мячом в защите.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
13	октябрь	19	19:45-20:30	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Совершенствование качеств прыгучести. Совершенствование технической	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос

					подготовки игрока.			
14	октябрь	23	19:45-20:30	тренировка	Обучение СПУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.		Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
15	октябрь	26	19:45-20:30	тренировка	Обучение передаче мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
16	октябрь	30	19:45-20:30	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств. Обучение способам удара по мячу. Обучение элементам нападения. Работа в парах.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
17	ноябрь	02	19:45-20:30	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ №1	опрос
18	ноябрь	06	19:45-20:30	тренировка	Обучение технике нападающего удара. Обучение владению мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
19	ноябрь	09	19:45-20:30	тренировка	Общефизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
20	ноябрь	13	19:45-20:30	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение
21	ноябрь	16	19:45-20:30	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование:	2	Спортивный зал БРГИ №1	наблюдение

					одиночное, групповое.			
22	ноябрь	20	19:45-20:30	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
23	ноябрь	23	19:45-20:30	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
24	ноябрь	27	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
25	ноябрь	30	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие скоростных качеств. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
26	декабрь	04	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие качеств прыгучести. Обучение технике блокирования. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
27	декабрь	07	19:45-20:30	тренировка	Инструктаж № 51(у). СУ на развитие гибкости и прыгучести. Совершенствование техники блокирования.	2	Спортивный зал БРГИ№1	опрос
28	декабрь	11	19:45-20:30	тренировка	Учет умений и навыков по СП и ТП. Командная игра с заданиями	2	Спортивный зал БРГИ№1	зачет
29	декабрь	14	19:45-20:30	тренировка	ОФП. Совершенствование навыков нападения и защиты.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
30	декабрь	18	19:45-20:30	тренировка	Упражнения на профилактику сколиоза и формирование правильной осанки, развитие гибкости. Обучение доигрыванию мяча.	2	Спортивный зал БРГИ№1	наблюдение
31	декабрь	21	19:45-	тренировка	ОФП. Выполнение нападения «Углом».	2	Спортивный зал	зачет

			20:30		Учебная игра у сетки с заданиями.		БРГИ№ 1	
32	дека брь	25	19:45- 20:30	трениров ка	Беседа о гигиене личной и общественной и ее роли в укреплении здоровья. Тактическая подготовка и СП. ОФП. Учебная игра.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	опрос
33	дека брь	28	19:45- 20:30	трениров ка	Общефизическая подготовка. ОРУ. Применение знаний, умений, навыков в учебной игре по правилам и судейством.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	зачет
34	январь	01	19:45- 20:30	трениров ка	Распределение функций и зон. Учебная игра. ЗОЖ. Активный отдых в период каникул.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
35	январь	04	19:45- 20:30	трениров ка	Инструктаж № 47(у). Беседа о закаливании организма. Соревновательная игра в группе.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	опрос
36	январь	08	19:45- 20:30	трениров ка	Инструктаж № 25(у). Ускорения с низкого старта. Упражнения на расслабление. Упражнения в парах по владению мячом.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	опрос
37	январь	11	19:45- 20:30	трениров ка	Беседа о правильном питании. СПУ для совершенствования высокой. Средней стойки, приема и передачи мяча в парах.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	опрос
38	январь	15	19:45- 20:30	трениров ка	Совершенствование техники перемещения игрока. Совершенствование СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
39	январь	18	19:45- 20:30	трениров ка	Совершенствование техники перемещения игрока. Совершенствование СПУ высокой и средней стойки игрока по владению мячом на приеме.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение

40	январь	22	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование техники работы кистью рук. Совершенствование техники перемещений и стоек. Совершенствование приема мяча с подачи.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
41	январь	25	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование техники верхнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	зачет
42	январь	29	19:45-20:30	тренировка	Челночный бег 10х3. Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по ТП. Учебная игра с судейством.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
43	февраль	01	19:45-20:30	тренировка	Общая физическая подготовка с отягощениями. Упражнения в парах. Тактическая подготовка верхней прямой подачи мяча.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
44	февраль	05	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие гибкости. Упражнения в парах по технике верхней передачи. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч).	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
45	февраль	08	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие гибкости. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера.	2	спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
46	февраль	12	19:45-20:30	теория	Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Меры предотвращения травматизма.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
47	февраль	15	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование СПУ игрока и высокой и средней стойки	2	Спортивный зал БРГИ№	наблюдение

					игрока.		1	
48	февраль	19	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование техники перемещений игрока и владению мячом. Совершенствование высокой и средней стойки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
49	февраль	22	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование СПУ, техники перемещений игрока и владения мячом	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
50	февраль	26	19:45-20:30	теория	Беседа: История развития волейбола в РБ и РФ Правила игры в волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи с места и в прыжке.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	опрос
51	март	01	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Совершенствование навыков по СП игрока.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
52	март	05	19:45-20:30	тренировка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	зачет
53	март	12	19:45-20:30	тренировка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	наблюдение
54	март	15	19:45-20:30	тренировка	Судейство по правилам игры в волейбол. (волейбольный мяч, форма игроков, подача). Совершенствование техники верхней передачи в парах. Выполнение СУ на развитие качеств гибкости	2	Спортивный зал БРГИ№ 1	зачет
55	март	19		тренировка	Выполнение СУ на	2	Спортив	наблю

	<i>т</i>		19:45-20:30	ка	развитие качеств гибкости. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера		Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
56	<i>март</i>	22	19:45-20:30	тренировка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями. Совершенствование нижнего приема и передачи мяча после подачи партнера. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
57	<i>март</i>	26	19:45-20:30	тренировка	Разучивание СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники владения мячом в защите.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
58	<i>март</i>	29	19:45-20:30	тренировка	Беседа с педиатром гимназии на тему: «Режим дня. Режим питания. Гигиена спортсмена». Совершенствование качеств прыгучести. Совершенствование технической подготовки игрока.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос
59	<i>апрель</i>	02	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование СУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника атакующего удара.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
60	<i>апрель</i>	05	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование передачи мяча в разной стойке игрока на месте, перемещениях и в движении по условию игры у сетки с заданиями.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
61	<i>апрель</i>	09	19:45-20:30	тренировка	Правила личной гигиены и здоровья питания (опрос). СПУ для развития силовых качеств. Совершенствование	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос

					способов удара по мячу. Совершенствование элементов нападения. Работа в парах.			
62	<i>апрель</i>	12	19:45-20:30	тренировка	Проведение инструктажа по ТБ при соревновательных играх. Совершенствование всего изученного. Учебная игра по правилам и судейством.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	опрос
63	<i>апрель</i>	16	19:45-20:30	тренировка	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование владения мячом в нападении. Учебная игра с заданиями по правилам.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
64	<i>апрель</i>	19	19:45-20:30	тренировка	Общefизическая подготовка. Учебная соревновательная игра (товарищеский матч) с судейством, применением изученного.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
65	<i>апрель</i>	23	19:45-20:30	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-4. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
66	<i>апрель</i>	26	19:45-20:30	тренировка	ОФП. Закрепление нападающего удара из зоны-2. Блокирование: одиночное, групповое.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
67	<i>апрель</i>	30	19:45-20:30	тренировка	СПУ. Тактика нападения из зоны-5 (диагональным), из зоны-2;4. Блокирование. Страховка.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
68	<i>май</i>	03	19:45-20:30	тренировка	Встреча с Леонидом Кузнецовым на тему: «Легенды волейбола РБ» и его показательные технические элементы. СТП игры через сетку.	2	Спортивный зал БРГИ № 1	наблюдение
69	<i>май</i>	07	19:45-20:30	тренировка	СУ на развитие гибкости. Тактические	2	Спортивный зал	наблюдение

					задания 2х2 у сетки. Учебная игра		БРГИ№ 1	
70	май	10	19:45- 20:30	трениров ка	СУ на развитие скоростных качеств. Тактические задания 2х2 у сетки. Учебная игра	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
71	май	14	19:45- 20:30	трениров ка	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах. Основы техники игры. Совершенствование ТП. Верхняя прямая подача с прыжка.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	зачет
72	май	17	19:45- 20:30	трениров ка	Общая физическая подготовка. Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра с подачами по заданиям.	2	Спортив ный зал БРГИ№ 1	зачет
73	май	21	19:45- 20:30	трениров ка	Учебная игра с подачами по заданиям.	2	спортив ный зал БРГИ№ 1	наблю дение
Всего						144 ч		

