

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьлы содтöd тödöмлун сетан шöрин»  
содтöd тödöмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
И.Ф. Рюхова  
2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
базовый

**Для учащихся:**  
7-18 лет

**Срок обучения:**  
6 лет

**Составитель:**

Иевлев Александр Рудольфович  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол" (далее – Программа) разработана на основе следующих **нормативных правовых актов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного 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 молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СП 2.4.3648–20 ([urfu.ru](http://urfu.ru))

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

**Актуальность** программы состоит в том, что для современных учащихся,

ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, учащиеся более раскрепощаются, что раскрывает их скрытые возможности по формированию логического мышления.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию у них физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует у учащихся положительное отношение к здоровому образу жизни.

В условиях современной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Занятия волейболом направлены на удовлетворение потребностей учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

***- отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ:***

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

***- адресат программы***

Группа формируется: возраст 7 - 18 лет с учетом физической и технической подготовки учащихся, на основании заявления родителей (учащихся до 14 лет), личных заявления учащихся (14 лет и старше) и наличии медицинской справки. Определение уровня физической и технической подготовленности учащихся проводится в начале учебного года. Возможен перевод учащихся из групп других годов обучения при условии достаточных умений и навыков технической

подготовки и физических данных учащегося.

- **вид программы по уровню освоения:** программа базового уровня;
- **объем программы:** 216 часов в год.
- **срок реализации программы:** 6 лет.
- **форма обучения:** очная.
- **режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа, академический час – 40 минут, с перерывом в 10 минут.
- **особенности организации образовательного процесса:** состав группы (постоянный); виды занятий по организационной структуре (групповые).

**Цель программы:** развитие личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- приобретение знаний о регуляции физической нагрузки на организм.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия

интересам коллектива в достижении общей цели.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	10		10	Опрос, тест
1.1.	Техника безопасности	2			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК	1			
1.3	История развития волейбола	1			
1.4	Питание спортсмена	1			
1.5	Оборудование и инвентарь	1			
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	2			
1.7	7.Правила соревнований	2			Тест
2	ОФП		70	70	Контрольные нормативы.
2.1	Строевые упражнения		10		
2.2	Гимнастические упражнения		20		
2.3	Акробатические упражнения		20		
2.4	Легкоатлетические упражнения		20		
3	СФП		48	48	Контрольные нормативы.
3.1	Подвижные игры.		18		
3.2	Упражнения для развития прыгучести.		10		
3.3	Упражнения для развития силы.		10		
3.4	Упражнения для развития быстроты, ловкости.		10		
4	Техническая подготовка		66	66	Контрольные нормативы.
4.1	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		33		

4.2	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		33		
5	Тактическая подготовка		16	16	Опрос
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		8		
5.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		8		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы			216		

### Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы с учащимися 1 года обучения

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме		Кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика			теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>								
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы, зоны.	2	-	1	-		
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>								
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	20	-	3		0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>								
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя прямая подача.	-	66	-	2		

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	10		10	Опрос, тест
1.1	Техника безопасности.	1			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1			
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1			

1.4	Строение и функции организма.	1			
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			
1.6	Питание спортсмена.	1			
1.7	Оборудование и инвентарь.	1			
1.8	Основы техники и тактики игры в волейбол.	2			
1.9	Правила соревнований.	1			Тест
2	ОФП		58	58	Контрольные нормативы.
2.1	Строевые упражнения		4		
2.2	Гимнастические упражнения		20		
2.3	Акробатические упражнения		14		
2.4	Легкоатлетические упражнения		20		
3	СФП		50	50	Контрольные нормативы.
3.1	Подвижные игры.		12		
3.2	Упражнения для развития прыгучести.		13		
3.3	Упражнения для развития силы.		12		
3.4	Упражнения для развития быстроты, ловкости.		13		
4	Техническая подготовка		72	72	Контрольные нормативы.
4.1	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		34		
4.2	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		38		
5	Тактическая подготовка		20	20	Опрос
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		10		
5.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		10		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы				216	

## Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы с учащимися 2 года обучения

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме		Кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика			теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>								
1.8	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы ,зоны.	2	-	1	-		
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>								
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	20	-	3		0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>								
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя прямая подача.	-	72	-	2		

## Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	11		11	Опрос, тест
1.1	Техника безопасности.	1			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1			
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1			
1.4	Строение и функции организма.	1			
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол.	5			
1.7	Правила соревнований.	1			Тест
2	ОФП		58	58	Контрольные нормативы.
2.1	Гимнастические упражнения		22		
2.2	Акробатические упражнения		14		
2.3	Легкоатлетические упражнения		22		
3	СФП		50	50	Контрольные нормативы.
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		10		
3.2	Упражнения для		10		



	развития прыгучести.				
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.		10		
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.		10		
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		10		
4	Техническая подготовка		68	68	Контрольные нормативы.
4.1	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		36		
4.2	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		32		
5	Тактическая подготовка		23	23	Опрос
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		13		
5.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		10		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы			216		

### Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы с учащимися 3 года обучения

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме		Кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика			теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>								
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы ,зоны.	2	-	1	-		
1.7	Правила игры	Жесты судей.	1	-	1			
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>								
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	20	-	2		0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>								
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя	-	72	-	2		9

		прямая подача.					
--	--	----------------	--	--	--	--	--

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	11		11	Опрос, тест
1.1	Техника безопасности.	1			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1			
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1			
1.4	Строение и функции организма.	1			
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол.	5			
1.7	Правила соревнований.	1			Тест
2	ОФП		54	54	Контрольные нормативы.
2.1	Гимнастические упражнения		20		
2.2	Акробатические упражнения		14		
2.3	Легкоатлетические упражнения		20		
3	СФП		52	52	Контрольные нормативы.
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		10		
3.2	Упражнения для развития прыгучести.		12		
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.		10		
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.		8		
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		12		
4	Техническая подготовка		70	70	Контрольные нормативы.
	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		37		
	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		33		
5	Тактическая подготовка		23	23	Опрос

	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		13		
	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		10		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы				216	

### Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы с учащимися 4 года обучения

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме		Кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика			теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>								
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы ,зоны.	2	-	1	-		
1.7	Правила игры	Жесты судей.	1	-	1			
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>								
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	20	-	2		0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>								
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя прямая подача.	-	70	-	2		

### Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	11		11	Опрос, тест
1.1	Техника безопасности.	1			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1			
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1			
1.4	Строение и функции организма.	1			
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			

1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол.	5			
1.7	Правила соревнований.	1			Тест
2	ОФП		38	38	Контрольные нормативы
2.1	Гимнастические упражнения		14		
2.2	Акробатические упражнения		10		
2.3	Легкоатлетические упражнения		14		
3	СФП		68	68	Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		12		
3.2	Упражнения для развития прыгучести.		18		
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах.		10		
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.		12		
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		16		
4	Техническая подготовка		68	68	Контрольные нормативы
4.1	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		38		
4.2	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		30		
5	Тактическая подготовка		25	25	Опрос
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		13		
5.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		12		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы				216	

**Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы  
с учащимися 5 года обучения**

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме	Кол-во часов на самостоятельную работу
--------	------	---------	----------------------------	--

				теория	практика	Текущий контроль	
				теория	практика	теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>							
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы ,зоны.	2	-	1	-	
1.7	Правила игры	Жесты судей.	1	-	1		
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>							
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	14	-	2	0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>							
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя прямая подача.	-	68	-	2	

### Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	11		11	Опрос, тест
1.1	Техника безопасности.	1			
1.2	Физическая культура и спорт в РФ, РК.	1			
1.3	История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре.	1			
1.4	Строение и функции организма.	1			
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол.	2			
1.7	Правила соревнований.	1			Тест
2	ОФП		34	34	Контрольные нормативы
2.1	Гимнастические упражнения		12		
2.2	Акробатические упражнения		10		
2.3	Легкоатлетические упражнения		12		
3	СФП		68	68	Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		12		
3.2	Упражнения для развития прыгучести.		18		
3.3	Упражнения для развития		10		

	качеств, необходимых при приёмах и передачах.				
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.		12		
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		16		
4	Техническая подготовка		68	68	Контрольные нормативы
4.1	Техника нападения. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		38		
4.2	Техника защиты. а) Действия без мяча; б) Действия с мячом;		30		
5	Тактическая подготовка		29	29	Опрос
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия;		15		
5.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия.		14		
6	Текущий контроль		4	4	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике.
7	Промежуточная аттестация.		2	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.
Итого объем программы				216	

### Учебный план внеаудиторной (самостоятельной) работы с учащимися 6 года обучения

№ темы	тема	Задания	Всего кол-во часов по теме		Кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	Текущий контроль	
			теория	практика			теория	практика
<b>1. Название раздела «Теоретическая подготовка»</b>								
1.6	Основы техники и тактики игры в волейбол	Расстановка, переходы ,зоны.	2	-	1	-		
1.7	Правила игры	Жесты судей.	1	-	1			
<b>2. Название раздела «ОФП»</b>								
2/2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие силы, прыгучести, гибкости.	-	12	-	2		0,5
<b>4. Название раздела «Техническая подготовка»</b>								
4	Техническая подготовка	Имитация: 1. Передачи сверху, снизу. 2. Верхняя прямая подача.	-	68	-	2		

## Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

### Задачи:

#### Обучающие.

1. Обучить основным приемам техники игры.
2. Ознакомить с основными правилами игры.

#### Воспитательные.

1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям.

#### Развивающие.

1. Развивать общие и специальные физические способности (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы).

#### **1. Теоретическая подготовка - 10 часов.**

##### **1. Техника безопасности -2 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

##### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

##### **3. История развития волейбола - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола.

##### **4. Питание спортсмена - 1 час.**

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

##### **5. Оборудование и инвентарь - 1 час.**

Оборудование спортивного зала для занятий волейболом. Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

## **6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

## **7. Правила соревнований - 2 часа.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры.

## **II. Практическая подготовка - 206 часов.**

### **Общая физическая подготовка -70 часов.**

#### **Практика.**

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1. Строевые упражнения: простейшие команды на месте и в движении.

2. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.

3. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки вперед, назад.

#### **Самостоятельная работа**

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Специальная физическая подготовка - 48 часов.**

*Задачами специальной физической подготовки являются:*

1. Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.



*Средствами специальной физической подготовки являются:*

1. Упражнения для развития быстроты, ловкости.
2. Подвижные игры.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития силы.

#### **Техническая подготовка - 66 часов.**

Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой без прыжка.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от нижней подачи, на месте и после перемещения.

#### **Тактическая подготовка - 16 час.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - выбор места для выполнения подачи, выбор места для второй передачи.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линии, (игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3).

Командные действия - прием с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### **Тактика защиты.**

Выбор места при приеме с подачи. Расположение игроков при приеме с подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **III. Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

### **IV. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

## **Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.**

### **Задачи:**

#### **Обучающие.**

1. Обучить основным приемам техники игры.
2. Освоить основные приемы техники и тактики игры.

#### **Воспитательные.**

1. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям.
3. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

## **1. Развивающие.**

1. Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.

2. Повышать уровень общей физической подготовленности. Воспитывать физические качества: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности и специальную тренировочную выносливость.

### **1. Теоретическая подготовка - 10 часов.**

#### **1. Техника безопасности -1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий.

#### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

#### **3.История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

#### **4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

#### **5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

#### **6.Питание спортсмена - 1 час.**

Основы рационального питания при развитии физических качеств.

#### **7.Оборудование и инвентарь - 1 час.**

Оборудование и инвентарь применяемые в процессе соревнований и тренировки.

Тренажёрные устройства для обучения технике игры.

## **8. Основы техники и тактики игры в волейбол - 2 часа.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

## **9. Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

## **II. Практическая подготовка - 206 часов.**

### **Общая физическая подготовка - 58 часов.**

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1. Строевые упражнения: простейшие команды на месте и в движении.

2. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов - для мышц рук, плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах - лазание по гимнастической стенке, упражнения на перекладине.

3. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки вперед, назад.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Специальная физическая подготовка - 50 часов.**

*Задачами специальной физической подготовки являются:*

1. Развитие физических качеств, специфичных для игрового действия.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

*Средствами специальной физической подготовки являются:*

1. Упражнения для привития навыков быстроты.

2. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития прыгучести.

### **Техническая подготовка - 72 часа.**

Техника игры рассматривается, как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры в волейбол делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещения и техники действий с мячом.

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой, скидка.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приемы мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, от (нижней, верхней) подачи, на месте и после перемещения. Одиночное блокирование.

### **Тактическая подготовка - 20 часов.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - выбор способа подачи, выбор места для второй передачи, выбор места для начала атаки.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии(атакующих со связующим).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии для организации атакующего действия.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игроков защиты (подстраховка). Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линии в защите при подачах и атакующих действиях.

#### **III.Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

#### **IV.Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

### **Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения.**

#### **Задачи:**

##### **Обучающие.**

1. Обучить основным приемам техники игры.
2. Освоить основные приемы техники и тактики игры.
3. Приобрести навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

##### **Воспитательные.**

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям и к ведению здорового образа жизни.

##### **Развивающие.**

- 1.Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.

2. Повышать уровень общей физической подготовленности. Воспитывать физические качества: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности и специальную тренировочную выносливость.

### **1. Теоретическая подготовка - 11 часов.**

#### **1. Техника безопасности - 1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

#### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

#### **3. Развитие волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре.

#### **4. Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

#### **5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

#### **6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

#### **7. Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

### **II. Практическая подготовка - 205 часов.**

#### **Общая физическая подготовка - 58 часов.**

1. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса, туловища и рук.

2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

### **Специальная физическая подготовка - 50 часов.**

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча с максимальным отскоком от стены.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

### **Техническая подготовка - 68 часов.**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча на точность, сочетание перемещений с передачами мяча в парах, в тройках, над собой. Верхняя прямая подача (силовая, планирующая). Нападающие удары, скидки с различной высоты передачи, с переводом (в право, в лево).

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:



Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы мяча двумя руками сверху - снизу, на месте, после перемещения, в падении, с различными заданиями. Одиночное блокирование.

### **Тактическая подготовка - 23 часа.**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - чередование подач в дальнюю и нижнюю к сетке половины площадок. Подача на точность ( по зонам ).

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий.

Командные действия - изучение комбинаций.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при блокировании. Выбор способа приема мяча. Групповые действия - взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 .

Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

### **v. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

## Содержание учебно-тематического плана 4-го года обучения.

**Цель:** Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения учащегося посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

### **Задачи:**

#### **Обучающие.**

1. Совершенствовать технику и тактику игры волейбол.
2. Приобрести навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.
3. Освоить учащимися игровые функции в команде.

#### **Воспитательные.**

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям и к ведению здорового образа жизни.
3. Формировать черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей.

#### **Развивающие.**

1. Совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности. Воспитывать физические качества: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности и специальную тренировочную выносливость.

### **1. Теоретическая подготовка - 11 часов.**

#### **1. Техника безопасности - 1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

#### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

### **3.Развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Развитие волейбола в РК, в г. Сыктывкаре.

### **4.Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

### **5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

### **6.Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

### **7.Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

## **II. Практическая подготовка -205 часов.**

### **Общая физическая подготовка -54 часа.**

1.Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса, туловища и рук.

2.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3.Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

### **Специальная физическая подготовка - 52 часа.**

1.Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча с максимальным отскоком от стены.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

### **Техническая подготовка - 70 часов.**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча на точность, сочетание перемещений с передачами мяча в парах, в тройках, над собой. Верхняя прямая подача (силовая, планирующая). Нападающие удары, скидки с различной высоты передачи, с переводом (в право, в лево).

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы мяча двумя руками сверху - снизу, на месте, после перемещения, в падении, с различными заданиями. Одиночное блокирование.

### **Тактическая подготовка - 23 часа.**

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия - подача на точность ( по зонам ).

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий.

Командные действия - система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

**VI. Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

**Содержание учебно-тематического плана 5-го года обучения.**

**Задачи:**

**Обучающие.**

1. Совершенствовать технику и тактику игры волейбол.
2. Приобрести навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.
3. Освоить учащимися игровые функции в команде.

**Воспитательные.**

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям и к ведению здорового образа жизни.
3. Формировать черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей.

**Развивающие.**

1. Совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.

2. Повышать уровень общей физической подготовленности. Воспитывать физические качества: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности и специальную тренировочную выносливость.

### **1. Теоретическая подготовка - 11 часов.**

#### **1. Техника безопасности - 1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

#### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

#### **3. История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

#### **4. Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

#### **5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

#### **6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

#### **7. Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

### **II. Практическая подготовка - 205 часов.**

#### **Общая физическая подготовка - 38 часов.**

1. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса, туловища и рук.

2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

### **Специальная физическая подготовка - 68 часов.**

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча с максимальным отскоком от стены.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

### **Техническая подготовка - 68 часов.**

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча на точность, сочетание перемещений с передачами мяча. Подачи мяча: верхняя прямая (по зонам), в прыжке. Нападающий удар, скидкис различных передач, с переводом (в правую, левую) сторону (по зонам), обманные переводы.

#### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы мяча двумя руками сверху - снизу, с различными заданиями.

Групповое блокирование, страховка.

**Тактическая подготовка - 25 часа.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия -. Подача на точность ( по зонам ). Нападающие удары с обводкой блока.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитниками).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий в защите при подачах и атакующих действиях .

**Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

**Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

**Содержание учебно-тематического плана 6-го года обучения.**

**Задачи:**

**Обучающие.**

1. Совершенствовать технику и тактику игры волейбол.
2. Приобрести навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.
3. Освоить учащимися игровые функции в команде.



### **Воспитательные.**

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям и к ведению здорового образа жизни.
3. Формировать черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей.

### **Развивающие.**

1. Совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности. Воспитывать физические качества: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности и специальную тренировочную выносливость.

### **1. Теоретическая подготовка - 11 часов.**

#### **1. Техника безопасности - 1 час.**

Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

#### **2. Физическая культура и спорт в РФ, РК. - 1 час.**

Задачи физической культуры и спорта.

#### **3. История развития волейбола в РФ, РК, г. Сыктывкаре - 1 час.**

Краткий исторический очерк развития волейбола в РК, в г. Сыктывкаре, описание игры в волейбол.

#### **4. Строение и функции организма - 1 час.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

#### **5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

## **6. Основы техники и тактики игры в волейбол - 5 часов.**

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

## **7. Правила соревнований - 1 час.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Судьи и их обязанности. Жестикуляция судей.

## **II. Практическая подготовка -205 часов.**

### **Общая физическая подготовка -34 часа.**

1. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, с гантелями, с амортизаторами для мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса, туловища и рук.

2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки с опорой ног о стенку.

3. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50 м. из разных исходных положений, с изменением направления. Прыжки на месте, с продвижением, с грузом.

### **Специальная физическая подготовка - 68 часов.**

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу - бег на 5, 10 метров из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, через скамейку. Прыжки в высоту до 60 см.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах: броски набивного, баскетбольного мяча в парах, у стены.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: метание теннисного, набивного мяча через сетку в парах. Подача мяча с максимальным отскоком от стены.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного, волейбольного мяча через сетку с места, в прыжке, с разбега. Имитация прямого нападающего удара мешочками с песком.

## **Техническая подготовка - 68 часов.**

### **Техника нападения.**

Действия без мяча:

Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Передачи мяча на точность сочетание перемещений с передачами мяча.

Подачи мяча: верхняя прямая, в прыжке (по зонам). Нападающие удары: нападающий удар с переводом в правую ( левую ) сторону (по зонам), обманные переводы.

### **Техника защиты.**

Действия без мяча:

Перемещения, стойки и падения. Имитация технических действий.

Действия с мячом:

Приёмы мяча двумя руками сверху - снизу, с различными заданиями.

Групповое блокирование, страховка. Приёмы в падении.

## **Тактическая подготовка - 29 часов.**

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия -. Подача на точность ( по зонам ). Нападающие удары, скидка с обводкой блока.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней линии и задней линий в атаке.

Командные действия - изучение комбинаций.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия - выбор места при приёме мяча при подаче, скидке, нападающем ударе, блокировании. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия - взаимодействие игроков передней и задней линий (блокирующих с защитниками).

Командные действия - взаимодействие игроков передней и задней линий в защите при подачах и атакующих действиях .

### **Контрольные игры.**

Проводятся согласно календарному плану соревнований.

**Выполнение контрольных нормативов - 6 часов.**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

**Планируемые результаты:**

**Предметные.** Учащийся приобретёт знания:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о строении и функциях организма человека;
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований;
- о технико-тактических действиях и приёмах игры в волейбол.

Учащийся научится:

- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях;
- использовать в условиях соревновательной деятельности технико-тактические действия.

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;

12. Освоить технику подачи мяча снизу;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара, скидки;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

*По окончании третьего и четвёртого года обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи по зонам;
2. Освоить технику нападающего удара, скидки с различных передач;
3. Уметь принимать мяч от сетки;
5. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
6. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
7. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
9. Овладеть тактикой защиты;
10. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
11. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
12. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

*По окончании пятого и шестого годов обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Освоить технику нападающего удара, скидки по зонам;

3. Уметь принимать мяч в падении, от сетки;
4. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе (блок, страховка);
5. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
6. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
7. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
8. Овладеть тактикой нападения;
9. Овладеть тактикой защиты;
10. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
11. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
12. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели;
13. Знать и применять игровые расстановки.

#### **Личностные.**

- У учащихся будут сформированы:
- потребность в ведении здорового образа жизни;
- уважительное отношение к истории развития спорта и волейбола в Республике Коми, в России;
- черты характера, позволяющие добиваться поставленных целей;
- навыки самостоятельных тренировок в период отсутствия учебных занятий;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в жизни.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные.** Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществлять контроль своих действий;
- осмысленно выбирать задачи и приёмы решения задач;
- анализировать и оценивать результаты собственной и командной тренировки, решать тактические задачи используя известные технические действия.

##### **Познавательные результаты.** Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, пользоваться справочной литературой;
- устанавливать причинно-следственные связи влияния физических упражнений на организм человека;
- правилам и обязанностям проведения и судейства соревнований.

**Коммуникативные результаты.** Учащийся научится:

- формулировать своё мнение и позицию;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации своих действий при игре в команде;

### Тематический план - график 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация передач, подачи. Передачи в парах. Поддача. Пионербол. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Поддача.	2		
4	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2		
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Поддача (нижняя боковая).	2		
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Поддача (нижняя боковая). Пионербол. ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Поддача (нижняя боковая).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи (над собой в парах). Поддача (нижняя боковая).ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте в движении. Поддача (нижняя боковая). Снайпер.	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувьрки. Передачи в парах. Поддача (нижняя боковая). ОФП.	2		
11	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Поддача.	2		
12	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Поддача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, подачи). Техника нападающего удара. Передачи в парах. Поддача.	2		
14	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Имитация нападающего удара. Поддача. ОФП.	2		
15	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи сверху, снизу. Поддача.	2		
16	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация (передач, нападающего удара, подачи). Передачи в парах. Поддача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Беговые упражнения. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Поддача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Переводы после второй передачи. Поддача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающего удара). Поддача (верхняя прямая). Пионербол.	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём с выходом. Нападающий удар	2		

0	(техника). Подача. ОФП.			
2 1	ОРУ. Имитация (передач, подачи). Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
2 2	ОРУ. Стойки, перемещения. Акробатика (кувырки). Передачи над собой, в парах. Подача.	2		
2 3	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Передачи в парах. Подача. ОФП.	2		
2 4	ОРУ. Стойки, перемещения. Имитация (нападающего удара). Передачи в парах. Подача.	2		
2 5	Теория. ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача. ОФП.	2		
2 6	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Техника нападающего удара. Подача.	2		
2 7	ОРУ. Передачи в парах. Акробатика. Переводы после паса. Подача. ОФП.	2		
2 8	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в 3 касания. Подача.	2		
2 9	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём мяча снизу с выходом. Подача. ОФП.	2		
3 0	ОРУ. Эстафеты. Техника нападающего удара (броски в прыжке). Передачи сверху, снизу. Подача.	2		
3 1	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача. Пионербол. ОФП.	2		
3 2	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Переводы со второй передачи. Подача.	2		
3 3	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Передачи сверху, снизу. Подача. Пионербол.	2		
3 4	ОРУ. Передачи в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
3 5	ОРУ. Передача сверху, снизу. Игра в распасовке. Подача.	2		
3 6	ОРУ. Передачи в парах. Прием в движении. Подача. ОФП.	2		
3 7	Теория. ОРУ. Броски- ловля. Передача в парах. Подача.	2		
3 8	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Подача. ОФП.	2		
3 9	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Подача. Пионербол.	2		
4 0	ОРУ. Подвижные игры. Передача сверху- снизу. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая). ОФП.	2		
4 1	ОРУ. эстафеты. . Передача сверху- снизу. Вторая передача из зоны №3. Подача (верхняя-прямая, нижняя-боковая).	2		
4 2	ОРУ. Броски- ловля. Техника нападающего удара. Передача сверху-снизу. Подача. ОФП.	2		
4 3	ОРУ. Передача сверху-снизу (над собой у стенки). Подача (верхняя- прямая). Снайпер.	2		
4 4	ОРУ. Передача в парах. Техника нападающего удара. Подача. ОФП.	2		
4 5	Подвижные игры. Снайпер.	2		
4 6	ОРУ. Стойки. Перемещения. Акробатика. Передачи (сверху, снизу). Подача. ОФП.	2		
4 7	ОРУ. Передачи (сверху, снизу). Подача (верхняя-прямая)	2		
4 8	ОРУ. Стойки. Перемещения. Техника нападающего удара. Передачи (сверху, снизу). Подача. ОФП.	2		
4 9	Теория. ОРУ. Подвижные игры. Передачи у стены (сверху, снизу.). Подача (верхняя- прямая)	2		
5 0	ОРУ. Передача в парах. Прием в движении. Игра в три касания. Подача. ОФП.	2		
5 1	ОРУ. Передача сверху- снизу (над собой у стены). Игра на распасовке. Подача (нижняя боковая)	2		
5 5	ОРУ. Подвижные игры. Передачи в парах. Техника	2		



2	нападающего удара. Подача. ОФП.			
5 3	ОРУ. Передачи (сверху-снизу). Игра на распасовке. Подача (нижняя боковая)	2		
5 4	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием в движении. Подача верхняя прямая. ОФП.	2		
5 5	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Прием подач.	2		
5 6	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
5 7	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
5 8	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
5 9	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
6 0	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
6 1	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Прием подач.	2		
6 2	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
6 3	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
6 4	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача. ОФП.	2		
6 5	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
6 6	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
6 7	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Прием подач.	2		
6 8	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
6 9	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
7 0	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
7 1	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача (верхняя прямая).	2		
7 2	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Подача. ОФП.	2		
7 3	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Прием подач.	2		
7 4	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).ОФП	2		
7 5	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Прием подач.	2		
7 6	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача . ОФП.	2		
7 7	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием после передвижения. Скоростная подготовка.	2		
7 8	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
7 9	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
8 0	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Прием подач. ОФП.	2		
8 1	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
8 2	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Прием после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
8 3	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая).	2		
8 8	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача.	2		

4	Приём подач. ОФП.			
8 5	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Приём подач.	2		
8 6	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).ОФП	2		
8 7	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач.	2		
8 8	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача . ОФП.	2		
8 9	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка.	2		
9 0	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
9 1	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
9 2	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач. ОФП.	2		
9 3	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
9 4	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
9 5	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая).	2		
9 6	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач. ОФП.	2		
9 7	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача (верхняя прямая). Приём подач.	2		
9 8	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).ОФП	2		
9 9	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач.	2		
1 0	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача . ОФП.	2		
1 0	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка.	2		
1 0	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
1 0	ОРУ. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Нападающий удар (техника). Подача (нижняя боковая).	2		
1 0	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач. ОФП.	2		
1 0	ОРУ. Стойки, перемещения. Перекаты, падения. Передачи сверху, снизу (у стены, над собой). Подача .	2		
1 0	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём после передвижения. Скоростная подготовка. ОФП.	2		
1 0	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Переводы мяча после второй передачи. Подача (верхняя прямая).	2		
1 0	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (нападающий удар). Подача. Приём подач. ОФП.	2		

### Тематический план - график 2 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число,	Дата проведения (по факту)
---	--------------	------------------	-------------------------	----------------------------

			месяц, год)	
1.	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передачи сверху, снизу. Подача. ОФП.	2		
2.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар Подача.	2		
3.	ОРУ. Передачи в парах. Падения. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
4.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (техника). Скидка (техника). Подача.	2		
5.	ОРУ. Приём снизу. (доводка в зону №3). Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
6.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
7.	ОРУ. Текущий контроль. Сдача нормативов.	2		
8.	ОРУ. Приём - передача в парах. Нападающий удар. Скидка. Подача.	2		
9.	ОРУ. Приёмы снизу (подач, скидок). Нападающий удар. (свечка). Подача. ОФП	2		
10.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок (техника). Страховка. Нападающий удар. Подача.	2		
11.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача (верхняя прямая). ОФП	2		
12.	ОРУ. Передачи, приёмы, падения. Групповые действия в защите. Подача (верхняя прямая).	2		
13.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приёмы с выходом. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая) . ОФП.	2		
14.	ОРУ. Акробатика. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача.	2		
15.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках.. Нападающий удар, скидка. Подача (верхняя прямая).	2		
16.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы подач, скидок. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
17.	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
18.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок. Подача.	2		
19.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
20.	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
21.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Обманные переводы. Подача. ОФП.	2		
22.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
23.	ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы с выходом, в падении. Нападающий удар. Скидка. Подача. ОФП.	2		
24.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок.	2		
25.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Нападающий удар. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
26.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. Стандарт с подач.	2		
27.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в зону№3. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
28.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Игра в защите. Подача.	2		
29.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка. Подача. ОФП.	2		
30.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
31.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
32.	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Приёмы в падении.	2		

	Нападающий удар, скидка. Подача.			
33.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар, скидка Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
34.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
35.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка(по зонам). Блок (одиночный), страховка. Подача. ОФП.	2		
36.	ОРУ. Передачи в парах. Приём подач, нападающих ударов. Нападающий удар. Стандарт с подач.	2		
37.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
38.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар. Подача.	2		
39.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приём подач в зону № 3.Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
40.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача.	2		
41.	ОРУ. Передачи с верху. Приём подач с верху. Игра в распасовке. Нападающий удар Скидка. Подача. ОФП.	2		
42.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (с приёма). Подача (приём в зону №3).	2		
43.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар, скидка. Блок, страховка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
44.	ОРУ. Передачи в парах. Приём с верху. Нападающий удар. Подача. Стандарт с подач.	2		
45.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Скидка. Блок. Подача. ОФП.	2		
46.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (с изменением направления). Подача (верхняя прямая).	2		
47.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке.	2		
48.	ОРУ. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
49.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, блок, страховка. Подача (верхняя прямая). ОФП	2		
50.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Приём нападающего удара. Подача.	2		
51.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача-приём. ОФП.	2		
52.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача-приём. ОФП.	2		
53.	ОРУ. Текущий контроль. Сдача нормативов.	2		
54.	ОРУ. Эстафеты. Специальные прыжковые упражнения. Передачи в парах. Нападающий удар . Подача. ОФП.	2		
55.	ОРУ. Передачи (в движении.). Приём снизу (доводка в зону №3). Нападающий удар. Подача.	2		
56.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар, скидка. Подача-приём. ОФП.	2		
57.	ОРУ. Передачи в тройках.Игра в распасовке. Нападающий удар. Блок, страховка. Подача.	2		
58.	ОРУ. Передачи в парах (на месте, в прыжке). Скидка. Блок. Страховка. Подача-приём (доводка в зону №3).	2		
59.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
60.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Игра в распасовке. Нападающий удар. Блок. Подача.	2		
61.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
62.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
63.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
64.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
65.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий	2		

	удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.			
66.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая).	2		
67.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
68.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
69.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
70.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
71.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
72.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
73.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
74.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
75.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
76.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
77.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП. (1-й из 2 ч.)	2		
78.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача.	2		
79.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
80.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
81.	ОРУ. Передачи в парах. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
82.	ОРУ. Передачи в тройках. Игра в распасовке. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
83.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
84.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Подача. ОФП.	2		
85.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка. Подача. ОФП.	2		
86.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
87.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
88.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
89.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
90.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
91.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
92.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
93.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
94.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
95.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		

96.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
97.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
98.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
99.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
100.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
101.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
102.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
103.	ОРУ. Промежуточная аттестация	2		
104.	ОРУ. Передачи в парах. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
105.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
106.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача (стандарт с подач).	2		
107.	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
108.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		

### Тематический план - график. 3 год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача. Нападающий удар. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
4	ОРУ. Стойки перемещения. Падения, перекаты. Имитация. Передачи сверху, снизу. Подача. Скидка. ОФП.	2		
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Скидка. Подача (верхняя прямая)	2		
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Перекаты, падения. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи. Вторая передача. Скидка. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте, в движении. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая).	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувырки. Передачи в парах.	2		

	Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.			
11	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		
12	ОРУ. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Вторая передача из зоны №2. Скидка. Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел ). Подача.	2		
14	ОРУ. Передачи в тройках. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел )Подача. ОФП.	2		
15	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №2. Скидка ( по зонам).Подача.	2		
16	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар ( метр, свечка). Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел). Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар.Подача (верхняя прямая).	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
21	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
22	ОРУ. Передачи над собой, в парах. Вторая передача из зоны №2. Скидка (по зонам). Подача.	2		
23	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
24	ОРУ. Передачи в парах. Блок групповой. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		
25	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
26	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Скидка. Подача. Стандарт с приёма подач. ОФП.	2		
28	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
29	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача. ОФП.	2		
30	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (линия). Подача.	2		
31	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
32	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		
33	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		

35	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиначный). Нападающий удар (диагональ). Подача.ОФП.	2		
37	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		
38	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача. ОФП.	2		
39	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
40	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
41	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
42	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
44	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №4. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
45	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №3. Скидка ( по зонам).Подача.	2		
46	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
48	ОРУ.Передачи в парах. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
49	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении. Подача.	2		
50	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
52	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
54	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
55	ОРУ.Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
56	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении.	2		



	Подача.ОФП.			
57	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
58	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). подача. ОФП.	2		
59	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). подача.	2		
60	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). подача. ОФП.	2		
61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). подача.	2		
62	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
63	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). подача.	2		
64	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). подача. ОФП.	2		
65	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). подача.	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). подача. ОФП.	2		
67	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
68	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). подача. ОФП.	2		
69	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). подача.	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). подача. ОФП.	2		
71	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). подача.	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.ОФП.	2		
73	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). подача.	2		
74	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). подача. ОФП.	2		
75	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). подача.	2		
76	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). подача. ОФП.	2		
77	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
78	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). подача. ОФП.	2		
79	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). подача.	2		



104	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
105	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
106	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП	2		
107	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ).Командные действия с приёма подач.	2		
108	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		

#### Тематический план - график. 4 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи в парах. Подача.	2		
2	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Подача. Нападающий удар. ОФП.	2		
3	ОРУ. Стойки перемещения. Имитация. Передачи над собой, в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
4	ОРУ. Стойки перемещения. Падения, перекаты. Имитация. Передачи сверху, снизу. Подача. Скидка. ОФП.	2		
5	ОРУ. Сдача нормативов. Имитация. Передачи в парах. Скидка. Подача (верхняя прямая)	2		
6	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая, по зонам). ОФП.	2		
7	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи в парах. Перекаты, падения. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам).	2		
8	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи. Вторая передача. Скидка. Подача (верхняя прямая по зонам).ОФП.	2		
9	ОРУ. Стойки перемещения. Передачи на месте, в движении. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам).	2		
10	ОРУ. Перекаты, кувырки. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). ОФП.	2		
11	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		
12	ОРУ. Передачи сверху, снизу (над собой в парах). Вторая передача из зоны №2. Скидка. Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел ). Подача.	2		
14	ОРУ. Передачи в тройках. Имитация (н/у). Нападающий удар ( метр, полупрострел )Подача. ОФП.	2		

15	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №2. Скидка ( по зонам).Подача.	2		
16	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар ( метр, свечка). Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел). Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Имитация (н/у). Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар.Подача (верхняя прямая).	2		
20	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
21	ОРУ. Передачи в парах. Блок (одиночный). Нападающий удар (свечка, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
22	ОРУ. Передачи над собой, в парах. Вторая передача из зоны №2. Скидка (по зонам). Подача.	2		
23	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приём в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел) Подача. ОФП.	2		
24	ОРУ. Передачи в парах. Блок групповой. Нападающий удар. Подача. Стандарт с приёма подач.	2		
25	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
26	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Скидка. Подача. Стандарт с приёма подач. ОФП.	2		
28	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
29	ОРУ. Эстафеты. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача. ОФП.	2		
30	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (линия). Подача.	2		
31	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам). Подача. ОФП.	2		
32	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		
33	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
35	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам). Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Блок (одиночный). Нападающий удар (диагональ). Подача.ОФП.	2		
37	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача.	2		

38	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Подача. ОФП.	2		
39	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам). Подача.	2		
40	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
41	ОРУ. Передачи в тройках. Блок групповой. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
42	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
44	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №4. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам). Подача. ОФП.	2		
45	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Вторая передача из зоны №3. Скидка ( по зонам). Подача.	2		
46	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
48	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача. ОФП.	2		
49	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении. Подача.	2		
50	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №2. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая по зонам). Подача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передачи в парах. Вторая передача из зоны №3. Нападающий удар. Подача (верхняя прямая). Подача.	2		
52	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - Страховка). Подача.	2		
54	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
55	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (свечка, полупрострел). Тактика игры в нападении. Подача.	2		
56	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Групповые действия в нападении. Подача. ОФП.	2		
57	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
58	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
59	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём -	2		

	страховка). Подача.			
60	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
62	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач. ОФП.	2		
63	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача.	2		
64	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
65	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача.	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача. ОФП.	2		
67	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Приём подач.	2		
68	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
69	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача.	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (диагональ). Подача. ОФП.	2		
71	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар (линия). Подача.	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Командные действия с приёма подач. ОФП.	2		
73	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача.	2		
74	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
75	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
76	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
77	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Командные действия с приёма подач.	2		
78	ОРУ. Передачи в тройках. Скидка. Групповые действия в защите ( Блок - страховка). Подача. ОФП.	2		
79	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача.	2		
80	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Командные действия с приёма подач. ОФП.	2		
81	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (диагональ). Подача.	2		
82	ОРУ. Передачи в парах. Приём в падении. Нападающий удар, скидка (линия). Подача. ОФП.	2		
83	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача ( по зонам ). Командные действия с приёма подач.	2		



108	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, скидка. Командные действия в защите ( Блок - приём - страховка). Подача. ОФП.	2		
-----	---	---	--	--

**Тематический план - график. 5 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
2	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Скидка. Нападающий удар. Подача. ОФП.	2		
3	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар. Блок. Подача.	2		
4	ОРУ. Передачи в тройках. . Блок. Скидка. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
5	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
6	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2		
7	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
8	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Скидка. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
9	ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы в падении, в движении. Стандарт с приёма подачи.	2		
10	ОРУ. Круговая тренировка по станциям. Нападающий удар с приёмом. Страховка. ОФП.	2		
11	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Групповые действия в атаке. Подача.	2		
12	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
13	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар. Подача.	2		
14	ОРУ. Передачи в парах. Тактика в защите. Стандарт с подач. ОФП.	2		
15	ОРУ. Передачи в парах. Приём нападающих ударов, подач. Стандарт с нападающих ударов. Подача	2		
16	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Комбинации ( крест, волна ). Подача. ОФП.	2		
17	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Подача.	2		
18	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
19	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в атаке. Подача.	2		
20	ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
21	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Блок. Страховка. Подача. Стандарт с подач.	2		



22	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
23	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Блок. Командные действия в атаке. Подача.	2		
24	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Скидка. Страховка. Стандарт с приёма подач. ОФП.	2		
25	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Подача.	2		
26	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Скидка. Блок. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
27	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Комбинация (крест). Подача.	2		
28	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Скидка, обманные удары. Подача. ОФП.	2		
29	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Подача.	2		
30	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Стандарт с приёма. Подача. ОФП.	2		
31	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Подача.	2		
32	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Блок. Игра в атаке. Подача. ОФП.	2		
33	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Блок. Игра в защите. Подача.	2		
34	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Блок. Приём нападающих ударов. Подача. ОФП.	2		
35	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача.	2		
36	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Подача.	2		
37	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Комбинация (волна, крест). Подача.	2		
38	ОРУ. Передачи сверху, снизу. Нападающий удар. Комбинация (волна). Подача. ОФП	2		
39	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Игра в защите. Подача.	2		
40	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Игра в защите. ОФП.	2		
41	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Отработка комбинаций в игре.	2		
42	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
43	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
44	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (волна).	2		

	Подача. ОФП.			
45	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. (метр, полупрострел). Групповые действия в атаке. Подача.	2		
46	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Игра в защите. ОФП.	2		
47	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
48	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Приём ударов.подач. Подача. ОФП.	2		
49	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача.	2		
50	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Блок. Подача. ОФП.	2		
51	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
52	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар (метр, полупрострел).. Подача. ОФП.	2		
53	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
54	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
55	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
56	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача.	2		
57	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Приём ударов. Подача. ОФП.	2		
58	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Блок. Страховка. Командные действия в защите.	2		
59	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Блок (нападение с изменением направления). Подача. ОФП.	2		
60	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
61	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
62	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
63	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
64	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
65	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
66	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт,	2		

	полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.			
67	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
68	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
69	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
70	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
71	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
72	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
73	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
74	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача.	2		
75	ОРУ. Текущий контроль. Контрольные нормативы.	2		
76	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
77	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
78	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении.	2		
79	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
80	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача.	2		
81	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
82	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
83	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
84	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении.	2		
85	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП	2		
86	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
87	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
88	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении.	2		
89	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка	2		

	(по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.			
90	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
91	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП	2		
92	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
93	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
94	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
95	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП	2		
96	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении.	2		
97	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
98	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач.	2		
99	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
100	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
101	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
102	ОРУ. Промежуточная аттестация.	2		
103	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в нападении. ОФП.	2		
104	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Стандарт с подач.	2		
105	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
106	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
107	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
108	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Групповые действия в нападении.	2		

**Тематический план - график. 6 год обучения.**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Теория. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача.	2		

2.	ОРУ. Передачи в парах. Блок. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
3.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (метр, взлёт, полупрострел). Подача.	2		
4.	ОРУ. Текущий контроль.	2		
5.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
6.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (по зонам). Блок. Приём нападающих ударов. Подача. ОФП.	2		
7.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (крест, волна). Подача.	2		
8.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении, в движении. Нападающий удар(метр, взлёт, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
9.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар. Скидка. Блок. игра в защите. Подача.	2		
10.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар(метр, полупрострел). Групповые действия в атаке. Подача. ОФП.	2		
11.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест, волна). Подача.	2		
12.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка. Блок. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
13.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка (метр, взлёт, полупрострел). Групповые действия в атаке. Подача.	2		
14.	Теория(тактика в атаке).. ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар, скидка, блок. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
15.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар(метр, взлёт, полупрострел). Подача	2		
16.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Скидка. Блок, страховка. Игра в защите. Подача. ОФП.	2		
17.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Комбинация (крест, эшелон). Подача.	2		
18.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок (одиночный). Подача. ОФП.	2		
19.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар(метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (волна, крест). Подача.	2		
20.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Стандарт с подач. Подача. ОФП.	2		
21.	ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар. Скидка (по зонам). Подача. Командные действия в атаке.	2		
22.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар(метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
23.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Скидка. Блок. Страховка. Групповые действия в	2		

	защите. Подача.			
24.	ОРУ. Передачи в парах, в тройках. Нападающий удар. Скидка (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
25.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Групповые действия в защите. Подача.	2		
26.	Теория. ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Подача. Стандарт с подач.	2		
27.	Теория. ОРУ. Передачи в парах в тройках. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Блок. Подача. ОФП.	2		
28.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
29.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
30.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Скидка. Блок. Подача. Стандарт с подач.	2		
31.	ОРУ. Передачи в парах. Приём подач в зону №3. Нападающий удар с приёма подач. Подача. ОФП.	2		
32.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар (взлёт, полупрострел). Комбинация (крест, волна). Подача.	2		
33.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
34.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (по зонам). Приём нападающих ударов. Подача.	2		
35.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
36.	Соревновательная игра. Совершенствование навыков в игре.	2		
37.	ОРУ. Передачи в парах. Приём подач с верху. Подача (приём в зону №2). Стандарт с подач. ОФП.	2		
38.	Соревновательная игра. Совершенствование навыков в игре.	2		
39.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Блок. Подача. ОФП.	2		
40.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (крест). Подача.	2		
41.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
42.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Групповые действия в защите. Подача.	2		
43.	ОРУ. Текущий контроль.	2		
44.	ОРУ. Передачи в парах. Приём подач. Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Подача. Стандарт с	2		

	подач.			
45.	ОРУ. Передачи в парах. Приёмы в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка. Подача. ОФП.	2		
46.	Товарищеская встреча. Совершенствование навыков в игре. ОФП.	2		
47.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (метр, полупрострел). Блок. Страховка. Подача.	2		
48.	ОРУ. Передачи в парах. Переходящие мячи (блок, скидка). Нападающий удар (метр, взлёт, полупрострел). Подача. ОФП.	2		
49.	Соревновательная игра. "Предновогодний турнир". Совершенствование навыков в игре.	2		
50.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар, блок, страховка. Групповые действия в защите. Подача. ОФП.	2		
51.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача.	2		
52.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар (метр, полупрострел). Подача. Стандарт с подач. ОФП.	2		
53.	Теория. ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (метр, полупрострел, взлет). Комбинация (крест). Подача.	2		
54.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар. Блок (групповой). Страховка. Подача. ОФП.	2		
55.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок (обводка блока). Подача.	2		
56.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
57.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача.	2		
58.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
59.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
60.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача. ОФП.	2		
61.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача.	2		
62.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача. ОФП.	2		
63.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача.	2		
64.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача. ОФП.	2		
65.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача.	2		
66.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача. ОФП.	2		
67.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок.	2		

	Страховка. Командные действия в защите. Подача.			
68.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
69.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
70.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
71.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
72.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
73.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
74.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
75.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
76.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
77.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
78.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
79.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
80.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
81.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
82.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
83.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
84.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
85.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
86.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
87.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
88.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
89.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
90.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация	2		



	(волна). Подача. ОФП.			
91.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
92.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
93.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
94.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
95.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
96.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
97.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
98.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
99.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
100.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
101.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
102.	ОРУ. Промежуточная аттестация.	2		
103.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Блок. Страховка. Командные действия в защите. Подача.	2		
104.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		
105.	ОРУ. Передачи в парах. Приемы в падении. Обманные удары. Скидка (по зонам). Подача.	2		
106.	ОРУ. Передачи в тройках. Нападающий удар (взлёт, метр). Комбинация (крест). Подача. ОФП.	2		
107.	ОРУ. Передачи в парах. Нападающий удар. Отработка комбинации в игре. Подача.	2		
108.	ОРУ. Передачи в парах. Прием в падении. Нападающий удар (взлет, полупрострел). Комбинация (волна). Подача. ОФП.	2		

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Обучение учащихся по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному учащемуся. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего

развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется **ПОСИЛЬНЫМ**.

*Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.*

*Групповые теоретические занятия* проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

*Групповые практические занятия* проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

*Методы обучения* - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

*Метод тренировки* - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

*В качестве методов нравственного воспитания* применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с учащимися важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащегося. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

План работы с родителями объединения «Волейбол» соответствует стратегии педагога, в которой родители выступают, как рычаг воздействия на детей, подталкивающий к жизни в оздоровительном направлении. В процессе освоения программы педагогу необходима поддержка с их стороны в воспитательном аспекте.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники;
- помощь в подготовке к мероприятиям.

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений учащихся.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

**Система здоровьесберегающих мероприятий** носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, тестов по теории. Промежуточная аттестация.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (юноши).

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	Бег 30 м (5хбм), (сек).	12 - 5; 13 - 4;	11.5 - 5; 12.5 - 4;	11 - 5; 12 - 4;	-	-	-

		14 - 3.	13.5 - 3.	13 - 3.			
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-	-	-	27 - 5; 28 - 4; 29 - 3.	26 - 5; 27 - 4; 28 - 3.	25 - 5; 26 - 4; 27 - 3.
3	Прыжок в длину с места, (см).	160 - 5; 150 - 4; 140 - 3.	170 - 5; 160 - 4; 150 - 3.	180 - 5; 170 - 4; 160 - 3;	200 - 5; 185 - 4; 170 - 3.	215 - 5; 200 - 4; 185 - 3.	230 - 5; 215 - 4; 200 - 3.
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.	35 - 5; 30 - 4; 25 - 3.	40 - 5; 35 - 4; 30 - 3.	45 - 5; 40 - 4; 35 - 3.	50 - 5; 45 - 4; 40 - 3.	60 - 5; 55 - 4; 50 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	5 - 5; 4 - 4; 3 - 3.	6 - 5; 5 - 4; 4 - 3.	7 - 5; 6 - 4; 5 - 3.	8 - 5; 7 - 4; 6 - 3.	9 - 5; 8 - 4; 7 - 3.	10 - 5; 9 - 4; 8 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	20 - 5; 15 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.	35 - 5; 30 - 4; 25 - 3.	40 - 5; 35 - 4; 30 - 3.	50 - 5; 45 - 4; 40 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз за 30 сек).	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	20 - 5; 17 - 4; 14 - 3.	23 - 5; 20 - 4; 17 - 3.	26 - 5; 23 - 4; 20 - 3.	28 - 5; 25 - 4; 22 - 3.	31 - 5; 28 - 4; 25 - 3.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения (девушки).**

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	Бег 30 м (5хбм), (сек).	12.2 - 5; 13.2 - 4; 14.2 - 3.	11.9 - 5; 12.9 - 4; 13.9 - 3.	11 - 5; 12 - 4; 13 - 3.	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	-	-	-	28 - 5; 29 - 4; 30 - 3.	27 - 5; 28 - 4; 29 - 3.	26 - 5; 27 - 4; 28 - 3.
3	Прыжок в длину с места, (см).	150 - 5; 140 - 4; 130 - 3.	160 - 5; 150 - 4; 140 - 3.	170 - 5; 160 - 4; 150 - 3.	180 - 5; 170 - 4; 160 - 3.	190 - 5; 180 - 4; 170 - 3.	210 - 5; 195 - 4; 180 - 3.
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.	35 - 5; 30 - 4; 25 - 3.	40 - 5; 35 - 4; 30 - 3.	42 - 5; 38 - 4; 35 - 3.	45 - 5; 42 - 4; 38 - 3.	50 - 5; 46 - 4; 42 - 3.
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (метр) : -сидя	4 - 5; 3.5 - 4; 3 - 3.	4.5 - 5; 4 - 4; 3.5 - 3.	5 - 5; 4.5 - 4; 4 - 3.	5.5 - 5; 5 - 4; 4.5 - 3.	6.5 - 5; 5.5 - 4; 5 - 3.	8 - 5; 7 - 4; 6 - 3.
6	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	12 - 5; 10 - 4; 8 - 3.	15 - 5; 12 - 4; 10 - 3.	20 - 5; 15 - 4; 12 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	30 - 5; 25 - 4; 20 - 3.
7	Сгибание - разгибание туловища, (количество раз).	15 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	18 - 5; 15 - 4; 13 - 3.	20 - 5; 18 - 4; 15 - 3.	23 - 5; 20 - 4; 18 - 3.	25 - 5; 23 - 4; 20 - 3.	30 - 5; 26 - 4; 23 - 3.

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши и девушки).**

№	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	Верхняя передача над собой, (количество раз).	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	-	-	-
2	Верхняя передача от стены,	10 - 5;	16 - 5;	25 - 5;			

	(количество раз).	8 - 4; 6 - 3.	13 - 4; 10 - 3.	20 - 4; 15 - 3.	-	-	-
3	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	-	-	-	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
4	Передача снизу над собой, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	-	-	-
5	Передача снизу от стены, количество раз.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.	-	-	-
6	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	-	-	-	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	16 - 5; 13 - 4; 10 - 3.	25 - 5; 20 - 4; 15 - 3.
7	Подача (нижняя боковая), 1 - год с 6 -и метров от сетки, 2 - год с 9 м. (количество попаданий в площадку из 10).	7 - 5; 5 - 4; 3 - 3.	9 - 5; 7 - 4; 5 - 3.	-	-	-	-
8	Подача (верхняя прямая),3 - 4 год (кол.попаданий в площадку из 10); 5 - 6 год (кол. попаданий в площадку из 10 по зонам).	-	-	8 - 5; 6 - 4; 4 - 3.	10 - 5; 8 - 4; 6 - 3.	8 - 5; 6 - 4; 4 - 3.	9 - 5; 8 - 4; 6 - 3.
9	Нападающий удар, 3 - 4 год (кол.попаданий в площадку из 10); 5 - 6 год (кол. попаданий в площадку из 10 по зонам).	-	-	8- 5; 6 - 4; 4 - 3.	9 - 5; 7 - 4; 5 - 3.	6 - 5; 5 - 4; 4 - 3.	8 - 5; 6 - 4; 5 - 3.

Основной показатель результативности занятий волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы проходят промежуточную аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке и тесты по теории. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Этапы педагогического контроля.**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль*, уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития учащихся. Форма проведения - сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль учащихся (проводится 2 раза в год сентябрь, январь); в мае проводится промежуточная аттестация. Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- промежуточная аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Этапы педагогического контроля.



1 – 6 год обучения.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Форма
Текущий	Проверка ОФП, СФП.	Нормативы по ОФП, СФП.	Выполнение упражнения Приложение 1
Текущий	Проверка технической подготовленности. СФП.	Нормативы по технике, СФП.	Выполнение упражнения Приложение 1
Промежуточная аттестация	Проверка технической подготовленности. ОФП. Проверка теоретических знаний.	Нормативы по технике, ОФП. Тест по теории.	Выполнение упражнения Приложение 1 Тест по теории Приложение 2.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Нормативная база:*

1. - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
2. - приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
3. - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
4. - Постановление главного 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» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)
5. - постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
6. - Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
7. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех» от 05.08.2020 г.

### *Литература для педагога:*

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://bib.convdocs.org/v27791/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2\\_%D0%B2.%D0%B0.%D0%B8\\_%D0%B4%D1%80.%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB\\_%D0%B2%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5](http://bib.convdocs.org/v27791/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2_%D0%B2.%D0%B0.%D0%B8_%D0%B4%D1%80.%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%B2%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5)
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://l.120-bal.ru/sport/48000/index.html>
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1704673/>
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.studfiles.ru/preview/3829910/>
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1115537/>
6. Савицкая Г.В. «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе». Методические указания к практическим занятиям для студентов 1 - 3 курсов специализации «Волейбол». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Savickaja.pdf>
7. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.twirpx.com/file/1122278/>
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak\\_slupsky\\_school.pdf](http://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf)
9. Официальные волейбольные правила 2015-2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB\\_Volleyball\\_Rules\\_2015-16\\_RU.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf)

### *Литература для учащихся:*



2											
3											

Текущий контроль волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночн ый бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

Текущий контроль волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с 9 -и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1										
2										
3										

Промежуточная аттестация волейбол 2год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (нижняя боковая), с 9 -и метров от сетки	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночн ый бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу над собой, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (верхняя прямая).	О ц е н к а	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1										
2										
3										

## Промежуточная аттестация волейбол 3год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Передача снизу от стены, (количество раз).	О ц е н к а	Подача (верхняя прямая).	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Нападаю щий удар, (кол.попа даний в площадку из 10);	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 4год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание – разгибани е рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Бег 92 м с измени ем направле ния, «елочка», (сек).	О ц е н к а	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	О ц е н к а	Об ща я оц ен ка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 4год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	Оценки	Подача (верхняя прямая).	Оценки	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	Оценки	Общая оценка
1										
2										
3										

## Промежуточная аттестация волейбол 4год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Подача (верхняя прямая).	Оценки	Прыжок в длину с места, (см).	Оценки	Нападающий удар, (кол.попаданий в площадку из 10);	Оценки	Общая оценка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 5год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	Оценки	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.	Оценки	Прыжок в длину с места	Оценки	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	Оценки	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	Оценки	Общая оценка
1												
2												
3												

## Текущий контроль волейбол 5год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	Оценки	Подача по зонам (верхняя прямая). (кол.попаданий в площадку из 10);	Оценки	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	Оценки	Общая оценка

1											
2											
3											

Промежуточная аттестация волейбол 5год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Подача по зонам (верхняя прямая). (кол.попаданий в площадку из 10);	Оценки	Прыжок в длину с места, (см).	Оценки	Нападающий удар, по зонам (кол.попаданий в площадку из 10);	Оценки	Общая оценка
1												
2												
3												

Текущий контроль волейбол бгод обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	Оценки	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.	Оценки	Прыжок в длину с места	Оценки	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», (сек).	Оценки	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя.	Оценки	Общая оценка
1												
2												
3												

Текущий контроль волейбол бгод обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередуя ;над собой - в стенку, (количество серий).	Оценки	Передачи снизу чередуя ;над собой - в стенку, количество серий.	Оценки	Подача по зонам (верхняя прямая). (кол.попаданий в площадку из 10);	Оценки	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	Оценки	Общая оценка
1										
2										
3										

Промежуточная аттестация волейбол бгод обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Верхняя передача чередую ;над собой - в стенку, (количество серий).	О ц е н к а	Передачи снизу чередую ;над собой - в стенку, (количество серий).	О ц е н к а	Подача по зонам (верхняя прямая). (кол.попа даний в площадку из 10);	О ц е н к а	Прыжок в длину с места, (см).	О ц е н к а	Нападаю щий удар, по зонам (кол.попа даний в площадку из 10);	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												

Приложение 2.

### Теория.

#### Теоретические вопросы для 1 - 2 года обучения.

1. Волейбол играют на площадке размером:

а) 24 X 12; б) 18 x 9; в) 16 x 9

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек. б) 10 сек. в) 5 сек.

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

а) ударить по мячу прямыми руками

б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

4. Какова высота сетки для мужчин?

а) 2м. 43см. б) 2м. 64см. в) 2м. 46см.

5. Какова высота сетки для женщин?

а) 2м. 20см. б) 2м. 24см. в) 2м. 10см.

6. Цель игры в три касания:

а) подготовка к нападающему удару б) таковы правила игры в) затруднить сопернику контроль за мячом

7. Ошибкой при подаче будет:

а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) все ответы верны

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?



а) Нападающий б) передающий в) **связующий**

**9. Во время игры на площадке находятся:**

а) **двенадцать игроков** б) шесть игроков в) десять игроков

**11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:**

А) **только из-за трехметровой зоны** б) с любого места в) все ответы верны

**12. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**

а) четырехугольник б) **треугольник** в) круг

**Теоретические вопросы для 3 - 4 года обучения.**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

1) 10 x 15                      2) **18 x 9**                      3) 12 x 24                      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

1) **6**                      2) 8                      3) 4                      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

1) **до счета 25 очков**  
2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

1) со специального места за лицевой линией  
2) **с любого места за лицевой линией**  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

1) 3 сек.                      2) 6 сек.                      3) **8 сек.**                      4) 5 сек.

**6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

1) **3 касания**  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**7. Что такое «блокирование»**

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу.

8. *Можно ли касаться мячом сетки во время игры?*

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

9. *Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?*

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. *Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?*

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

11. *Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?*

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

12. *Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?*

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

13. *Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?*

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

14. *Можно ли касаться сетки во время игры?*

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

**Теоретические вопросы для 5 - 6 года обучения.**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15                      **2) 18 x 9**                      3) 12 x 24                      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6**                      2) 8                      3) 4                      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

**1) до счета 25 очков**

- 2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

1) со специального места за лицевой линией

**2) с любого места за лицевой линией**

- 3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.                      2) 6 сек.                      **3) 8 сек.**                      4) 5 сек.

**6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?**

1) можно

**2) нельзя**

- 3) можно только в прыжке  
4) нельзя подавать в прыжке

**7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

**1) 3 касания**

- 2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**8. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры

**4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу**

**9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**

**1) можно**

- 2) нельзя  
3) нельзя, при проведении подачи  
4) можно при проведении подачи

**10. Когда мяч считается вышедшим из игры?**

1) мяч касается антенны сетки

**2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета**

- 3) мяч касается игрока команды соперника  
4) мяч касается линии разметки площадки

**11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

**4) двойное касание мяча одним и тем же игроком**

**12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

1) замена игрока

**2) конец партии**

**3) конец игры**

4) продолжение игры

**13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?**

1) одно очко

**2) два очка**

3) три очка

4) четыре очка

**14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?**

1) да

**2) нет**

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

**15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?**

**1) можно**

2) нельзя

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

**16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?**

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

**4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку**

**17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?**

**1) можно**

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

**18. Можно ли касаться сетки во время игры?**

**1) нельзя**

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

**19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?**

1) можно

2) нельзя

**3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки**

4) нельзя при приеме подачи соперника

### План воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения
Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	1. Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!» 2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой» 3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией. 4. Инструктаж о безопасности на водных объектах. 5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту. 6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность».	октябрь  Сентябрь  Декабрь   Март   Апрель  Май
Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	1. Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)  2. Беседа «Традиционные ремёсла и промыслы Коми народа»	Май      февраль

### Личностное развитие учащегося в процессе освоения программы

#### Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

#### Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

#### Поведенческие качества

Оцениваемые	Критерии	Уровень	Степень выраженности	Методы
-------------	----------	---------	----------------------	--------

е параметры		развития	оцениваемого качества	диагно- стики
1.Конф- ликтность	Способность занять опреде- ленную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблю- дение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	
		Высокий	Старается их избегать.	
2. Сотрудни- чество (отношени е к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Низкий	Избегает участия в общих делах;	Наблю- дение
		Средний	Участвует при побуждении извне;	
		Высокий	Инициативен в общих делах	