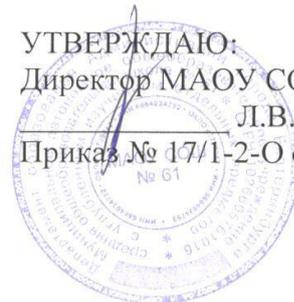


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 61  
с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от 28 августа 2020 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 61  
Л.В.Астахова  
Приказ № 17/1-2-О от 01.09.2020  
№ 61



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

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мелкомуква Ольга Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически*

*целесообразно* развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования по комплексной программе физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

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

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

Основными **задачами** программы являются:

**Обучающие:**

- знакомство учащихся с историей возникновения волейбола, его особенностями, правилами игры;
- ознакомление с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- овладение навыками правильной техники игры в волейбол;
- овладение приемами самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- знакомство с методами организации самостоятельных занятий.

***Развивающие:***

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие уровня общефизической подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся.

***Воспитательные:***

- формирование у учащихся здоровьесберегающих навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков игры в команде.

Согласно Концепции, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

В связи с этим содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» имеет ***стартовый уровень***, что предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 15-17 лет.** Набор обучающихся осуществляется по желанию, без специального отбора. Занятия в объединении проводятся по группам и в командах. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 год.**

**Формы и режим занятий**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

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

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

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

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

**Практические методы:**

метод упражнений;  
игровой;  
соревновательный;  
круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;  
по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	-	тест
2	Техническая подготовка	44	-	44	упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
3	Тактическая подготовка	20	-	20	игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
4	Общефизическая подготовка	68	-	68	упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
5	Соревнования	4	-	4	Обсуждение результатов соревнований

## Содержание учебного плана

### 1. Основы знаний

#### *Теория (2 часа).*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

### 2. Техническая подготовка

#### *Практика (44 часа).*

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

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

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

### 3. Тактическая подготовка

#### *Практика (20 часов)*

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

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

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

#### **4. Общефизическая подготовка**

##### ***Практика (на каждом занятии)***

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 10 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **5. Соревнования**

##### ***Практика (4 часа)***

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Планируемые результаты**

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

##### ***обучающие:***

- учащиеся будут знать историю возникновения волейбола, особенности и правила игры;
- будут владеть основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- овладеют навыками правильной техники игры в волейбол;
- овладеют приемами самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- будут владеть методами организации самостоятельных занятий.

##### ***развивающие:***

- у учащихся будет развита устойчивая потребность к укреплению здоровья;
- будет развита устойчивая потребность к повышению уровня общефизической подготовки;
- будет развита устойчивая потребность к совершенствованию технико-тактического мастерства.

##### ***воспитательные:***

- у учащихся будут сформированы здоровьесберегающие навыки;
- будут воспитаны морально-волевые качества;
- будут сформированы навыки игры в команде.

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

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

### ***Контрольные испытания, общефизическая подготовка.***

Бег 10 м, челночный бег 6 x 10 м на расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

### ***Техническая подготовка.***

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

### ***Тактическая подготовка.***

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

## **Методическое обеспечение программы**

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсменов.

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

### **Материально-техническое обеспечение**

- Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18 х 9м.
- Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:
- сетка волейбольная- 1шт.
- гимнастическая стенка- 8 шт.
- гимнастические скамейки- 6 шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи волейбольные – 10 шт.

## Список литературы

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.;
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.;
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), М., Советский спорт, 2005. – 112с.;
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983;
6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;
7. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Академия, 2007. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.;
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

## Календарный учебный график

Дата проведения занятия	№ группы	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля/ аттестации
05.09	1	1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Техника безопасности.	теория	1,3	тест
07.09		2	Правила игры. Техника безопасности.	теория	1,3	тест
12.09		3	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в сойке. Техника приема и передача мяча.	практика	1,3	упражнения , тестовые задания
14.09		4	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Подача мяча.	практика	1,3	упражнения , тестовые задания
19.09		5	Верхняя и нижняя передача мяча в парах в движении. Подача мяча.	практика	1,3	упражнения , тестовые упражнения
21.09		6	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в тройках. Подача мяча.	практика	1,3	тестовые упражнения
26.09		7	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подача мяча.	практика	1,3	сдача контрольного норматива
28.09		8	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя и нижняя передача мяча.	практика	1,3	упражнения , тестовые задания
03.10		9	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Игра.	практика	1,3	упражнения , учебная игра
05.10		10	Позиционное нападение. Подача мяча. Игра.	практика	1,3	упражнения , учебная игра
10.10		11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача мяча. Нападающий удар.	практика	1,3	упражнения , мониторинг
12.10		12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	практика	1,3	учебная игра, игры с заданиями
17.10		13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	практика	1,3	учебная игра, игры с

						заданиями
19.10		14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	практика	1,3	учебная игра, игры с заданиями
24.10		15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	практика	1,3	учебная игра, игры с заданиями
26.10		16	Учебная игра. Развитие координационных способностей	практика	1,3	мониторинг игры
31.10		17	Нападение через 3-ю зону. Поддача мяча Игра.	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
02.11		18	Нападение через 3-ю зону. Поддача мяча Игра.	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
07.11		19	Нападение через 3-ю зону. Поддача мяча Игра.	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
09.11		20	Нападение через 3-ю зону. Игра.	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
14.11		21	Нападение через 3-ю зону. Игра.	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
16.11		22	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Нападающий удар.	практика	1,3	контрольные нормативы по правилам игры
21.11		23	Игра в волейбол по основным правилам привлечением учащихся к судейству	практика	1,3	тестовые задания, игры с заданиями
23.11		24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Поддача, нападающий удар, Игра	практика	1,3	мониторинг по ТБ
28.11		25	Двусторонняя игра	практика	1,3	товарищеские игры
30.11		26	Техника приема и передача мяча. Игра	практика	1,3	тестовые упражнения
05.12		27	Техника приема и передача мяча. Игра	практика	1,3	сдача контрольных

						нормативов
07.12		28	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Поддача мяча. Игра	практика	1,3	игры с заданиями
12.12		29	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Поддача мяча. Игра	практика	1,3	игры с заданиями
14.12		30	Верхняя передача мяча в парах с шагом Нападающий удар. Игра	практика	1,3	игры с заданиями, упражнения
19.12		31	Верхняя передача мяча в парах с шагом Нападающий удар. Игра	практика	1,3	игры с заданиями, упражнения тестовые
21.12		32	Приём мяча двумя руками снизу	практика	1,3	тестовые упражнения
26.12		33	Приём мяча двумя руками снизу	практика	1,3	тестовые упражнения
28.12		34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	практика	1,3	тестовые упражнения
16.01		35	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	практика	1,3	тестовые упражнения
18.01		36	Нижняя прямая поддача и нижний прием мяча.	практика	1,3	тестовые упражнения , задания
23.01		37	Нижняя прямая поддача и нижний прием мяча.	практика	1,3	тестовые задания, упражнения
25.01		38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	практика	1,3	тестовые задания, упражнения
30.01		39	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	практика	1,3	сдача контрольны х нормативов
01.02		40	Позиционное нападение. Игра	практика	1,3	упражнения , игры с заданиями
06.02		41	Позиционное нападение. Игра	практика	1,3	упражнения , игры с заданиям
08.02		42	Позиционное нападение. Игра.	практика	1,3	упражнения , игры с заданиям
13.02		43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Поддача мяча. Игра	практика	1,3	упражнения , игры с заданиям
15.02		44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Поддача мяча. Игра	практика	1,3	упражнения , игры с заданиям
20.02		45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Поддача мяча. Игра	практика	1,3	упражнения , игры с заданиям

22.02		46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача мяча. Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
27.02		47	Верхняя подача мяча. Нападающий удар Игра.	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
29.02		48	Верхняя подача мяча. Нападающий удар Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
05.03		49	Верхняя подача мяча. Прием мяча. Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
07.03		50	Нижняя подача мяча. Прием мяча. Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
12.03		51	Нижняя подача мяча. Нападающий удар Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
14.03		52	Нижняя подача мяча. Нападающий удар Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
19.03		53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
21.03		54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
26.03		55	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
28.03		56	Верхняя подача, нижний прием. Нападающий удар. Игра	практика	1,3	сдача контрольных нормативов
02.04		57	Верхняя подача, нижний прием. Игра	практика	1,3	тестовые задания, тестовые упражнения
04.04		58	Верхняя подача, нижний прием. Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
09.04		59	Нападающий удар, нижний прием	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
11.04		60	Нападающий удар, нижний прием	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
16.04		61	Нападающий удар, нижний прием. Игра.	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям

18.04		62	Прямой нападающий удар. Игра.	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
23.04		63	Прямой нападающий удар, Игра.	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
25.04		64	Верхняя и нижняя передача мяча в пара через сетку. Подача. Игра	практика	1,3	упражнения, игры с заданиям
30.04		65	Верхняя и нижняя передача мяча в пара Подача. Игра.	практика	1,3	тестовые упражнения, игра с заданиями
07.05		66	Верхняя и нижняя передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча. Игра.	практика	1,3	тестовые упражнения, игра с заданиями
14.05		67	Соревнования в группах.	практика	1,3	мониторинг техники выполнения
16.05		68	Соревнования в группах.	практика	1,3	обсуждение результатов соревнования
21.05		69	Соревнования между школ.	практика	1,3	обсуждение результатов соревнования
23.05		70	Соревнования между школ.	практика	1,3	обсуждение результатов соревнования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022