

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА**
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 105
МАОУ СОШ № 105**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 105
_____ О.Н. Бурковская
Приказ № 1-ПЛ от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Год обучения: 1

Количество часов по плану: 3 - недельных, 102 -
годовых

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Составитель: Бушмакин Алексей Андреевич, учитель
физической культуры

Екатеринбург, 2023

Программа курса «Волейбол» составлена на основании следующих нормативноправовых документов:

- закона Российской Федерации «Об образовании» (273-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол»: пособие для учителей и методистов, Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011 г.
- Учебного плана МАОУ СОШ № 105 на 2023-2024 учебный год.

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

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Содержание программы

Основы знаний

- История развития волейбола СССР и России. Современное состояние волейбола.
- Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение СФП в подготовке волейболистов.
- Значение технической подготовки в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры.
- Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения.
- Основы методики обучения в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение.
- Технические приемы волейбола.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания.
- Спортивные игры. Подвижные игры.
- Тестирование показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики.
- Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

- Физические упражнения и их функциональная направленность, планирование их последовательности и дозировка в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.
- Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
- Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Игры по характеру действий сходные с волейболом.
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях.
- Тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Техническая подготовка

- Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
- Действия без мяча. Действия с мячом.
- Передача мяча сверху, снизу двумя руками.
- Поддачи снизу. Прямые нападающие удары.
- Защитные действия (блоки, страховки).
- Тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой.
- Групповые действия при взаимодействии защитников со страхующими.
- Групповые и командные действия в нападении.

Тактическая подготовка

- Действия игрока без мяча и с мячом. Итоговая диагностика.
- Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Итоговая диагностика.
- Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.
- Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Овладение организаторскими способностями

- организация и судейство игр, соревнований.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса

В результате изучения курса «Волейбол» обучающиеся 13-18 лет должны достичь определенных результатов:

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые формировались в процессе освоения предмета «Волейбол».

Обучающиеся получают возможность сформировать:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных формах, социальной справедливости и свободе;
- этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной, коммуникативной и регулятивной деятельности.

Обучающиеся получают возможность сформировать:

Регулятивные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- позитивная самооценка своих физических возможностей.

Познавательные:

- представление о значении волейбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- позитивное влияние волейбола на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия);
- систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).

Коммуникативные:

- усвоение культурных традиций, норм, социального поведения;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач на занятиях в секции «Волейбол», во внеурочной деятельности и внешкольной физкультурной деятельности;
- навык сотрудничества со взрослыми участниками образовательного процесса.

Предметные результаты:

Обучение по программе «Волейбол» предоставляет ученику возможность узнать за год:

1. Историю возникновения и развития игры волейбол в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости).
7. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. Основное содержание правил по волейболу.

9. Жесты судьи по волейболу.
 10. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.
- Научиться:
1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
 2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
 3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
 4. Играть в волейбол с соблюдением основных правил.
 5. Владеть способами приема/подачи мяча.
 6. Выполнять стойки и перемещения.
 7. Правильно выполнять свои игровые функции.
 8. Демонстрировать жесты судьи.
 9. Проводить судейство по волейболу.
 10. Владеть комбинированной игрой.
 11. Уметь организовывать занятия волейболом с группой товарищей.
 12. Организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Волейбол»

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в большом спортивном зале, на уличной волейбольной площадке, в учебном кабинете в форме теоретических, практических, групповых занятий, соревнований.

Наполняемость группы - 15-20 человек. Возраст участников 13-18 лет.

Продолжительность одного занятия - 40 минут. Объем недельной нагрузки составляет 3 часа.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал с волейбольной сеткой.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Учебный кабинет с мультимедийным оборудованием.

4. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
5. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
6. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
7. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры.
8. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами).
9. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
10. Сетка для переноса мячей.
11. Шведские стенки, гимнастическое оборудование.
12. Ручной насос.

Информационное обеспечение обучения представлено следующей литературой:

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов». М.: Просвещение, 2011 г.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011г.

Формы подведения итогов

Учебно-тематический план

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
Раздел 1 Темы 1-8	Основы знаний	8	3	5	0
Раздел 2 Темы 9-21	Общая физическая подготовка	13	3	10	1
Раздел 3 Темы 22- 43	Специальная физическая подготовка	22	3	16	3
Раздел 4 Темы 44- 91	Техническая подготовка	48	4	38	6
Раздел 5 Темы 92-96	Тактическая подготовка	5	1	3	1
Раздел 6 Темы 97-102	Овладение организаторскими способностями	6	1	2	3
Итого:		102	15	74	14

Контрольные нормативы

(общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка)

№	Норматив	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4-5,0	5,8-5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6-8,2	9,2-8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175-190	165-185

4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100-1200
5	Наклон вперед из положения сидя	8-10	11-14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Контрольные нормативы (техничко-тактические)

№	Норматив	Показатель
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Подача (любая): из 10 попыток	-
8	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	—
9	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
10	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Оценка выполнения основных двигательных действий Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной
 Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м).

Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к

лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка).

Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см.

Норматив 5 попаданий **Блокирование.**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
		Основы знаний	8
1	1 неделя	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1
2	1 неделя	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1
3	1 неделя	Освоение игры в волейбол через сопутствующие игры (пионербол)	1
4	2 неделя	Освоение игры в волейбол через сопутствующие игры (ринго)	1
5	2 неделя	Освоение игры в волейбол через сопутствующие игры (броски)	1
6	2 неделя	Освоение игры в волейбол через сопутствующие игры (прыжки)	1

7	3 неделя	Освоение игры в волейбол через сопутствующие игры	1
8	3 неделя	Технико-тактические действия в защите Технико-тактические действия в нападении.	1
		Освоение техники передвижений	6
9	3 неделя	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10	4 неделя	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	1
11	4 неделя	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом)	1
12	4 неделя	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1
13	5 неделя	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки	1
14	5 неделя	Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1
		Освоение техники приемов и передач мяча	29
15	5 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости	1
16	6 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;	1
17	6 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
18	6 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1
19	7 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	1
20	7 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
21	7 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,	1

		ловкости, гибкости.	
22	8 неделя	Командные действия.	1
23	8 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2)	1
24	8 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
25	9 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2)	1
26	9 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Вторая передача игроку зоны 4 (2)	1
27	9 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
28	10 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов.	1
29	10 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2	1
30	10 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
31	11 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2	1
32	11 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
33	11 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов.	1
34	12 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.	1

35	12 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
36	12 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча.	1
37	13 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед	1
38	13 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
39	13 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;	1
40	14 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;	1
41	14 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
42	14 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1
43	15 неделя	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра	1
		Освоение техники подачи мяча и приема подач.	36
44	15 неделя	Приём подачи.	1
45	15 неделя	Учебная игра	1
46	16 неделя	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед	1
47	16 неделя	Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.	1
48	16 неделя	Учебная игра	1
49	17 неделя	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая;	1

		двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом	
50	17 неделя	Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;	1
51	17 неделя	Учебная игра	1
52	18 неделя	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1
53	18 неделя	Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	1
54	18 неделя	Учебная игра	1
55	19 неделя	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
56	19 неделя	Передача мяча над собой.	1
57	19 неделя	Прием мяча двумя снизу.	1
58	20 неделя	Нижняя прямая подача.	1
59	20 неделя	Учебная игра	1
60	20 неделя	Приём подачи Верхняя прямая подача.	1
61	21 неделя	Передачи мяча в парах в движении.	1
62	21 неделя	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
63	21 неделя	Учебная игра	1
64	22 неделя	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1
65	22 неделя	Учебная игра	1
66	22 неделя	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1
67	23 неделя	Учебная игра	1
68	23 неделя	Верхняя прямая подача с вращением.	1
69	23 неделя	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	1
70	24 неделя	Учебная игра	1
71	24 неделя	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	1
72	24 неделя	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
73	25 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
74	25 неделя	Верхняя прямая подача в прыжке.	1
75	25 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
76	26 неделя	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1
77	26 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
78	26 неделя	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием	1

		мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	
79	27 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
		Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	12
80	27 неделя	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	1
81	27 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
82	28 неделя	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	1
83	28 неделя	Прием мяча с подачи в зону 3.	
84	28 неделя	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
85	29 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
86	29 неделя	Нападающий удар с поворотом туловища	1
87	29 неделя	Индивидуальное блокирование.	1
88	30 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
89	30 неделя	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	1
90	30 неделя	Групповое блокирование.	1
91	31 неделя	Учебно-тренировочная игра	1
		Овладение тактикой игры в нападении.	4
92	31 неделя	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра	1
93	31 неделя	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра	1
94	32 неделя	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
95	32 неделя	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
		Овладение тактикой игры в защите	1
96	32 неделя	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	1
		Овладение организаторскими способностями	6
97	33 неделя	Организация и судейство учебнотренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1
98-100	33-34 неделя	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди	3

		команд юношей и девушек 9-11 классов.	
101-102	34 неделя	Товарищеские встречи между командами других школ	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815854

Владелец Бурковская Оксана Николаевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024