

Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от «26» августа 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 120
Писклова И.А.
Приказ № 225 от «30» августа 2025г.

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

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Собачкина Алена Игоревна,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р); «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г; Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа предназначена для учащихся 5 – 7 классов в рамках дополнительного образования и удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей в области занятий физической культурой.

На курс «Волейбол» выделено 2,7 часа в неделю в 5 – 7 классах, рассчитан на 1 учебный год, что составляет 99,9 часов занятий.

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 образовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами 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 учащихся к соревнованиям по волейболу.

Содержание и материал программы дополнительного образования организованы по **принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

1. «Стартовый уровень»
2. «Базовый уровень»
3. «Продвинутый уровень»

Структура курса представляет собой деление на 2 части – теоретическую и практическую. Содержание теоретической части является одинаковым для всех трех уровней сложности (стартовый, базовый и продвинутый). Дифференциация осуществляется в организации практических занятий курса. Дифференциация практических занятий и достижений учащихся представлена в таблице ниже.

Уровень	Раздел курса	Содержание курса:	Достижения учащихся
Стартовый	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Знать: Историю развития волейбола, как вида спорта, основные этапы подготовки волейболистов, основные элементы игры в волейбол.
	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	Знать: правила игры в волейбол, жесты судей. Уметь: организовать и провести игру по всем правилам судейства.
	Техническая подготовка	Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий

	волейболистов	<p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Практика: стойки и перемещения, техника верхней передачи, техника нижней передачи, техника нижней прямой подачи.</p>	<p>волейболом;</p> <ul style="list-style-type: none"> названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил.
	Физическая подготовка	<p>Теория: Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а

	<p>занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. Практика: упражнения ОФП – бег, прыжки, упражнения на пресс, координацию, упражнения на силу рук и ног.</p>	<p>также выносливости, гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
Методика тренировки волейболистов	<p>Практика: Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.
Тактическая подготовка волейболистов	<p>Теория: Тактика защиты и тактика нападения, групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

	тоб	<p>действий в нападении.</p> <p>Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</p> <p>Практика: Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Тактические приемы в защите и в нападении. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил.
Базовый	История развития волейбола	<p>Становление волейбола как вида спорта.</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов.</p> <p>Общие основы волейбола.</p>	<p>Знать: Историю развития волейбола, как вида спорта, основные этапы подготовки волейболистов, основные элементы игры в волейбол.</p>
	Правила игры и методика судейства	<p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, жесты судей.</p> <p>Уметь: организовать и провести игру по всем правилам судейства.</p>
	Техническая подготовка волейболистов	<p>Теория: Основы совершенствования технической подготовки.</p> <p>Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических

	<p>игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Практика: стойки и перемещения, техника верхней передачи, техника нижней передачи, техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи, техника укороченной подачи, техника передач в прыжке, техника нападающих ударов.</p>	<p>приёмов и тактических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • выполнять технические приёмы и тактические действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; • играть в волейбол с соблюдением основных правил.
Физическая подготовка	<p>Теория: Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Проведение тестирования.</p> <p>Практика: упражнения ОФП –</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и

		<p>бег, прыжки, упражнения на пресс, координацию, упражнения на силу рук и ног.</p>	<p>правилам их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
	<p>Методика тренировки волейболистов</p>	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.
	<p>Тактическая подготовка волейболистов</p>	<p>Теория: Тактика защиты и тактика нападения, групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении.</p> <p>Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; • Тактические приемы в защите и в нападении.

		<p>линиями.</p> <p>Практика: Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • выполнять тактические действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; • играть в волейбол с соблюдением основных правил.
Продвинутый	История развития волейбола	<p>Становление волейбола как вида спорта.</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов.</p> <p>Общие основы волейбола.</p>	<p>Знать: Историю развития волейбола, как вида спорта, основные этапы подготовки волейболистов, основные элементы игры в волейбол.</p>
	Правила игры и методика судейства	<p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.</p>	<p>Знать: правила игры в волейбол, жесты судей.</p> <p>Уметь: организовать и провести игру по всем правилам судейства.</p>
	Техническая подготовка волейболистов	<p>Теория: "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология. Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p> <p>Практика: стойки и перемещения, техника верхней передачи, техника нижней передачи, техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; • наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности,

	<p>подачи, техника укороченной подачи, техника передач в прыжке, техника нападающих ударов, техника приема мяча в падении, техника блокирования, умение применять технические приемы в игре.</p>	<p>требования к технике и правилам их выполнения.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • выполнять технические приёмы и тактические действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; • играть в волейбол с соблюдением основных правил.
Физическая подготовка	<p>Теория: Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Проведение тестирования.</p> <p>Практика: упражнения ОФП – бег, прыжки, упражнения на пресс, координацию, упражнения на силу рук и ног.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; • игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
Методика тренировки	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение волейбола в

	волейболистов	<p>Применение технических средств при обучении технике.</p>	<p>развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.
	Тактическая подготовка волейболистов	<p>Теория: Тактика защиты и тактика нападения, групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении.</p> <p>Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</p> <p>Практика: Индивидуальные и групповые действия в защите и в нападении, нападающий удар с задней линии, откидка, отвлекающие действия при</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасного поведения во время занятий волейболом; • наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; • Тактические приемы в защите и в нападении. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; • выполнять тактические

		нападающем ударе, блокирование, игра от сетки.	действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; • играть в волейбол с соблюдением основных правил.
--	--	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Оценочные и методические материалы программы ДОО

На занятиях, реализуемых в рамках ДОП используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный - объяснение, рассказ, разбор ошибок, беседы;
- наглядный – демонстрация видеороликов, показ (исполнение) упражнения;
- практический – выполнение упражнение, применение освоенных элементов в игровой и соревновательной деятельности.

Для самостоятельного изучения, предусмотрены методические материалы: видеоролики, карточные задания, методическая литература.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по 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 течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень 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.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контролльном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Стартовый уровень:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Базовый и продвинутый уровень:

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	2,7ч	2,7ч	-	Опрос
2	Правила игры и методика судейства	2,7ч	2,7ч	-	Судейство игр
3	Техническая подготовка волейболистов	48,6ч	5,4ч	43,2ч	Контрольные упражнения
4	Физическая подготовка	21,6ч	-	21,6ч	Сдача нормативов
5	Методика тренировки волейболистов	5,4ч	2,7ч	2,7ч	Опрос
6	Тактическая подготовка волейболистов	13,5ч	2,7ч	10,8ч	Участие в соревнованиях
	Итого:	99,9	16,2	83,7	

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	10	15:00 – 17:00	теория	2,7	История развития волейбола	спортзал	Опрос
2	сентябрь	17	15:00 – 17:00	теория	2,7	Правила игры и методика судейства	спортзал	Опрос
3	сентябрь	24	15:00 – 17:00	теория	2,7	Техническая подготовка волейболиста	спортзал	наблюдение
4	октябрь	1	15:00 – 17:00	теория	2,7	Техника игры в волейбол	спортзал	наблюдение
5	октябрь	8	15:00 – 17:00	практика	2,7	Физическая подготовка	спортзал	наблюдение
6	октябрь	15	15:00 – 17:00	теория	2,7	Методика тренировки волейболистов	спортзал	наблюдение
7	октябрь	22	15:00 – 17:00	практика	2,7	Стартовые стойки	спортзал	наблюдение
8	октябрь	29	15:00 – 17:00	практика	2,7	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	спортзал	наблюдение
9	ноябрь	5	15:00 – 17:00	практика	2,7	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	спортзал	наблюдение
10	ноябрь	12	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике нижней прямой подачи	спортзал	наблюдение
11-12	ноябрь	19,26	15:00 – 17:00	практика	5,4	Обучение технике нижней боковой подачи	спортзал	наблюдение
13	декабрь	3	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике верхней прямой подачи	спортзал	наблюдение
14-15	декабрь	10,17	15:00 – 17:00	практика	5,4	Обучение техники верхней боковой подаче	спортзал	наблюдение
16	декабрь	19	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение укороченной подачи	спортзал	наблюдение
17	декабрь	24	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучения технике верхних передач	спортзал	наблюдение
18	январь	14	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края	спортзал	наблюдение

						сетки).		
19	январь	21	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике передач снизу	спортзал	наблюдение
20	январь	28	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике нападающих ударов	спортзал	наблюдение
21	февраль	4	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике нижней прямой подачи	спортзал	наблюдение
22	февраль	11	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике приема подач	спортзал	наблюдение
23	февраль	18	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике приема мяча с падением	спортзал	наблюдение
24	февраль	25	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	спортзал	наблюдение
25	март	4	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике приема подач	спортзал	наблюдение
26	март	11	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение технике приема мяча с падением	спортзал	наблюдение
27	март	18	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	спортзал	наблюдение
28	март	25	15:00 – 17:00	теория	2,7	Обучение индивидуальным тактическим действиям	спортзал	наблюдение
29	апрель	1	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	спортзал	наблюдение
30	апрель	8	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	спортзал	наблюдение
31	апрель	15	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучения тактике нападающих ударов	спортзал	наблюдение
32	апрель	22	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	спортзал	наблюдение
33	апрель	29	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	спортзал	наблюдение
34	май	6	15:00 – 17:00	практика	2,7	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	спортзал	наблюдение
35	май	13	15:00 – 17:00	практика	2,7	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	спортзал	наблюдение
36	май	20	15:00 – 17:00	практика	2,7	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	спортзал	наблюдение

37	май	27	15:00 – 17:00	практик а	2,7	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	спортзал	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен С 25.12.2023 по 24.12.2024