

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического совета



Утверждаю:
Директор МАУДО
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ
Б.П. Чимитов

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
“Юный волейболист”**

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Жапова Б.Б.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

1.1 Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения 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)»).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Юный волейболист» (волейбол) для обучающихся 7 – 10 классов.

Срок и объем освоения программы:

1 года, 216 часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Волейбол	6 часов в неделю; 216 часов в год		

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение трех лет (108 учебных недель). В каникулярное время, как правило, организуются соревнования, товарищеские встречи. Программа предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 648 часов за 3 года, по 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа, на протяжении трех учебных лет. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической и специальной подготовки, совершенствование приёмов волейбола. Срок реализации данной программы на 3 года.

Состав группы 20 человек, возраст от 12 до 17 лет.

Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке, в актовом зале.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки:

выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- умение публичного выступления;

1.3. Содержание программы (216 часа)
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план спортивной секции «Юный волейболист»

№	Тема	Количество часов
	Теоретическая подготовка	18
.1	Вводное занятие. ФК и спорт в России	2
.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2
.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2
.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
.5	Правила спортивных игр и судейство	6
.6	Техника безопасности .	4
	Практическая подготовка	
.1	Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	52
.2	Техническая подготовка: совершенствование навыков отдельных элементов волейбола и самой игры	58
.3	Тактическая подготовка: тактика защиты, нападения, подачи.	70
.4	Освоение навыка публичного выступления	12
.5	Контрольные испытания	6
.6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану
	Всего часов:	216

Содержание изучаемого курса

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Влияние на мышцы, сердечно –сосудистую систему.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Участие в соревнованиях.

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по волейболу по своей возрастной группе.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 * кол.срок обучения
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	(по УП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- спортивный зал 14*5 м; высота потолка 5 м; 1. - Мячи волейбольные 15 шт; 2. Мячи баскетбольные 20 шт; 3. Тележка для волейбольных мячей 1 шт. 4. Мячи набивные 10 шт; 5. Сетка волейбольная; 6. Мячи малые 10 шт;

Аспекты	Характеристика (заполнить)
	7. Форма волейбольная 10 комплектов; 8. Свисток 9. Секундомер 10. Перекладина 2 шт. 11. Шведская стенка 3 шт. 12. Конусы 20 шт. 13. Скакалки 15 шт. 14. Обручи 5 шт. 15. Маты гимнастические 10 шт.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования с профильным образованием

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

- Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта обучающихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать)	Тесты по ОФП,

Показатели качества реализации ДООП	Методики
конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Физкультурные праздники
- Товарищеские встречи
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Двусторонняя игра
- Мастер-класс
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6 Список литературы

Описание нормативных актов:

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

Приложение 1.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	175	180	185
2.	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	—	—	—	26,0	25,5	24,9	24,2
5.	Прыжок в длину с места, см.	170	185	190	210	220	225	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25	35	45	58	63	70	75
7.	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м: - сидя; -стоя.	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0
8.	Становая сила, кг.	70	86	95	106	117	126	135

Приложение 2.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	170	175	178
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8
5.	Прыжок в длину с места, см.	150	165	176	185	190	195	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	20	24	32	38	40	45	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м - сидя; -стоя							
			5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5
		4,0 8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2
8.	Становая сила, кг.	55	61	75	84	94	98	102

Приложение 3. Календарно-тематический план (216 часов)

№	Месяц, число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1		теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
2		теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	кабинет	опрос
3		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
4		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6		практическое	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
7		практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
8		практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
9		практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
10		практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
11		практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
12		практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
13		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности

14		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. практическое Подготовленности
15		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
17		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
18		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
19		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23		теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

30		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36		теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления.	Актовый зал	Опрос
37		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок.	спортивный зал	контроль технической

				тактика защиты с двойным блокированием.		подготовленности
47		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50		теоретическое	2	гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	кабинет	контроль технической подготовленности
51		теоретическое	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма	кабинет	контроль технической подготовленности
52		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

63		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
71		теоретическое	2	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
72		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
73		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
74		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
77		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
78		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
79		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите	спортивный зал	контроль технической

				при двойном блокировании, «Планер»		подготовленности
80		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
81		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
82		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
83		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
84		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
85		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
86		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
87		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
88		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
89		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
90		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
91		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
92		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
93		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
94		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
95		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

96		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
97		практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
98		практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
99		практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
100		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
101		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
102		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
103		практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
104		практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
105		практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
106		практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
107		практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
108		практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024