

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Бошняково Углегорского городского округа
Сахалинской области имени Дорошенкова Павла Ивановича

Рассмотрена
на заседании
методического совета
от 26.08.2024 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Бошняково
имени Дорошенкова П.И.

М.А.Смоляр
М.А.Смоляр
Приказ № 306 – Од от 26.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень усвоения: стартовый
Адресат программы: дети 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Бубенцов Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного
образования

с. Бошняково
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	2
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3
1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	6
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	6
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	7
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8
2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	9
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	10

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» **физкультурно – спортивной направленности** адресована обучающимся 6 – 11 классов МБОУ СОШ с.Бошняково имени Дорошенкова П.И.

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.

Тип программы: стартовая

Адресат программы Программа предназначена для учащихся 11 – 17 лет.

Форма обучения: очная

Формы организации: фронтальные (беседа, лекция, проверочная работа); групповые (олимпиады, фестивали, соревнования); индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок).

1.2. Цель и задачи программы

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.

Задачи: Основными задачами программы являются:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие ученикам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
8. подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

1.3 Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория	2	2	
2	Техническая подготовка	42	2	40
3	Тактическая подготовка	20	2	18
4	Соревнования	4		4
5	Итого	68	6	62

1.4. Содержание учебной программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 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.

Тактическая подготовка (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 3.

1.5. Планируемые результаты

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов (Приложение 3)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во дней	Количество часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	28.05.2025	34	170	68	2 раз в неделю (2 часа)

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К

13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

Реализация программы рассчитана на один год обучения. Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая. Объем учебных часов – 68.

В ходе реализации программы в учебном плане предусмотрено 68 часов учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа. Длительность одного занятия 45 минут.

Основной формой занятий является спортивная тренировка, но, учитывая психофизиологические особенности учащихся данного возраста, занятие может проходить в виде соревнования, спортивного праздника, самотренировки – домашние самостоятельные тренировочные занятия, физический труд, игра. Данные формы занятий направлены на повышение уровня тренированности, тестирование – проверка уровня физического развития.

2.3. Формы аттестации

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:

1. в целом;
2. 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.

2.4 Оценочные материалы

Общезфизическая подготовка (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 – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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 общезфизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. общезфизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 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 подачи.

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.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	3	4	

2.5 Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (авторы В. М. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. М., 2008 год)
2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2008г.
3. Матвеев А.П., Мясников С.Г. «Методика физического воспитания с основами теории», «Просвещение», 2009г.
4. Журнал «Уроки физической культуры»
5. Лях З.И. и др. «Уроки физической культуры», Москва, «Просвещение», 2009г.
6. Железняк С.Д. «Подготовка юношей волейболистов», Москва, ФиС, 2008г.
7. Гальперин С.И. «Физиологические особенности детей», Москва, ФиС, 2008г.
8. Баранцев С.И. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, ФиС, 2009г.
9. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 2008г., №3
10. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2008г.
11. Рудик П. А. Психология. М., 2007г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Дата проведения
1	Правила игры	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	04.09
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	07.09
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	11.09
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	14.09
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	18.09
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	21.09
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	25.09
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	28.09
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	02.10
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	05.10
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	09.10
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	12.10

13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	16.10
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	19.10
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	23.10
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	26.10
17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	06.11
18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	09.11
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	13.11
20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	16.11
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	20.11
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	23.11
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	27.11
	Двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	30.11
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	04.12
25	Техника приема и	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в	07.12

	передача мяча. Игра «пионербол»	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	
26	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	11.12
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	14.12
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	18.12
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	21.12
30	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	25.12
31	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	28.12
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	11.01
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	15.01
34	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	18.01
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	22.01
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	25.01
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	29.01
38	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	01.02
39	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	05.02
40	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	08.02

		месте. Игра без подач.	
58	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	16.04
59	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	19.04
60	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	23.04
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	26.04
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	30.04
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	07.05
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	14.05
65	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	17.05
66	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	21.05
67	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	24.05
68	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	28.05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781204

Владелец Смоляр Марина Анатольевна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025