

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации муниципального образования город**

**Новотроицк**

**МОАУ "СОШ № 4"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Ступина С.Б.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Хохлова Н.В.  
Приказ № 118  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

для обучающихся 7-10 классов

**г. Новотроицк 2024**

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Бучнева Виктория Олеговна
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	30.08.2024 г. директор МОАУ СОШ №4 Хохлова Н.В.
Цель	Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи	<p><b>образовательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техническим приёмам и правилам игры;</li> <li>- обучение тактическим действиям;</li> <li>- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- овладение навыками регулирования психического состояния.</li> </ul> <p><b>воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>- совершенствование навыков и умений игры;</li> <li>- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;</li> <li>- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;</li> <li>- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;</li> <li>- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</li> <li>- устойчивое овладение умениями и навыками игры;</li> <li>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;</li> <li>-сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;</li> <li>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;</li> <li>- умение контролировать психическое состояние.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю /год	2 часа в неделю, 76 часа в год
Возраст учащихся	11-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	<p>Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная – 1 шт. гимнастические стенки – 10 шт., гимнастические скамейки – 2 шт., гимнастические маты – 10 шт., скакалки – 20 шт., мячи набивные (масса 1 кг) – 2 шт., мячи волейбольные – 5 шт., рюлетка – 1шт.</p>

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г № 1089.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучить техническим и технико-тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также

внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

### **Адресат программы и условия программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 8-17 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей в группе 15-25 человек.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. – 2 раз в неделю по 2 академических часа;

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	25	В процессе занятий	25	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	25	В процессе занятий	25	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	26	В процессе занятий	26	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	27	В процессе занятий	27	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	10	В процессе занятий	10	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	19	В процессе занятий	19	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	10	В процессе занятий	10	Анализ ситуации
8	Теория	10	10		Анкетирование
Итого часов		152	10	152	

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

##### **2. Техника нападения.**

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

##### **3. Техника защиты.**

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

##### **4. Специальная физическая подготовка.**

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

##### **5. Интегральная подготовка.**

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

##### **6. Контрольные нормативы.**

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

##### **7. Судейская практика.**

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение

терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

## **8. Теория**

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

#### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			Н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча встену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча встену, на расстоянии не менееодного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.*

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования**  
Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода

учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

### Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт, 2005.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

**1 год обучения.**

<b>№ занятия</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Дата и время по плану</b>	<b>Дата и время по факту</b>	<b>Кол-во часов по плану</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	05.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	07.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	12.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	14.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
5	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	19.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	21.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	26.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	28.09.2023		1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
11	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
13	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
14	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
15	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
16	Физическая подготовка	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
21	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
23	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
24	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
25	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
26	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
28	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
29	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. подача мяча. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
30	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

31	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
32	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
33	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
34	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
35	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
36	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
37	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
38	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
39	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
45	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
46	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
47	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
48	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
49	Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
51	Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
52	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

53	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
54	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
55	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
56	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
57	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
58	Физическая подготовка	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
59	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
60	Тактическая подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
61	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
62	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
63	Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

64	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
65	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
66	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
68	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
69	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
70	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
71	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
72	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
73	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
74	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
75	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

76	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
77	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
78	Физическая подготовка	Развитие прыгучести. Имитация передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
79	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
80	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
81	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовой выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
82	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
83	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
84	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
85	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
86	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

87	Физическая подготовка	Кувырок вперед, назад, в сторону.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
88	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
89	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
90	Физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
91	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
92	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
93	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
94	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
95	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
96	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
97	Техническая подготовка	Подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

98	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
99	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
100	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
101	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
102	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
103	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
104	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
105	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
106	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. подача мяча. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
107	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
108	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

109	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
110	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
111	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
112	Физическая подготовка	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
113	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
114	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
115	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
116	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
117	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
118	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
119	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

120	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
121	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
122	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
123	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
124	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
125	Техническая подготовка	Подачи мяча в стену, через сетку.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
126	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
127	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
128	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
129	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
130	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

131	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
132	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
133	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
134	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
135	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
136	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
137	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
138	Теоретическая подготовка	Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
139	Физическая подготовка	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
140	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия. Учебная игра в волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
141	Техническая подготовка	Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

142	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
143	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
144	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
145	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
146	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
147	Физическая подготовка	Подготовительные игры с различными заданиями, эстафеты.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
148	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
149	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
150	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
151	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
152	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 СЕЛА  
ХАБАРНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОТРОИЦК  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ", Хохлова Наталья Васильевна, Директор

25.09.24 13:50 (MSK)

Сертификат 28CA67BCA368A6A4096C3FA94AB503B7