

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №60» г. Грозного

Принята<sup>1</sup> на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2024г.

Утверждена  
Приказом № 40/01-09 от  
30.08.2024г.

Директор



М.С. Масхутов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
(уровень программы – стартовый)

Возрастная категория обучающихся: 7 - 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Докаев Абдулбек Хасанович,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный  
2024г.

---

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №60» г. Грозного.

Экспертное заключение № 1 от 20.08.2024г.

Эксперт Делиев А.И. зам.директора по УР  
Ф.И.О. (должность)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5-7
1.6.	Цель и задачи программы	7
1.7.	Категория учащихся	7-8
1.8.	Сроки реализации и объем программы	8
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	8-10
<b>Раздел 2. Содержание программы</b>		
2.1.	Учебный (тематический) план	13-15
2.2.	Содержание учебного плана	16-22
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы</b>		
3.1.	Контрольные испытания	22-26
3.2.	Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы	26-29
<b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы</b>		
4.1.	Материально-техническое обеспечение программы	29
4.2.	Кадровое обеспечение программы	29
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	29-30
	Литература	31
	Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы, план мероприятий по воспитательной работе и др.	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);

### **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

### **1.3. Уровень освоения программы – стартовый.**

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

**1.4. Актуальность программы** определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

### **1.5. Отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). - М: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы для подготовки детей к региональным соревнованиям и Всероссийской открытой Спартакиады среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (по волейболу).

### **1.6. Цель и задачи программы.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

#### **Основными педагогическими задачами программы**

##### **являются: образовательные:**

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;

##### **развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

#### **воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

#### **1.7. Категория обучающихся**

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся - 7 – 12 лет.

#### **1.8. Сроки реализации и объем программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

#### **1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий**

**Формы организации занятий.**  
*Основными формами обучения являются:*

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность;

*Виды занятий:*

**теоретические;**

**практические;**

**практические:**

**практические:**

учебно-тренировочные;

инструкторско-

методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

*Основными средствами обучения являются:*

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

*Методы организации занятий:*

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

### **Практические методы:**

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

### **1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД)

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Предметные результаты:**

##### **будут знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

##### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Подв. итогов
<b>Итого часов:</b>		<b>В течение года</b>			
		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Содержание программы

#### I. Основы знаний (6 час)

##### Тема №1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### Тема №2.

*Теория:* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

##### Тема № 3.

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка (30 час)

*Практика:* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### III. Техническая подготовка (62 часа)

##### Овладение техникой передвижений и стоек.

*Теория:* Стойка игрока (исходные положения).

*Практика:* Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Тактическая подготовка (36 часов)**

*Теория:* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Практика: Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5и 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.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

*Практика:* принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

*Теория:* Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Итоговое занятие 2 часа.**

*Теория:* Техника безопасности во время летних каникул.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **Методика выполнения упражнений по СФП.**

##### *1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

*Вариант:* Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

*2. Бег 20м (скоростные качества).* Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

*3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).* На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии

финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

**Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень мальчики		
			высокий	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	7 - 12	4	2	1
			7	3	1
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	7 - 12	3	1	0
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	7 - 12	4	2	1
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	7 - 12	4	2	1
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	7 - 12	5	3	2	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7-12	7	3	1
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	7 - 12	4	2	1

## Тестирование по теоретическим основам спортивной игры «Волейбол»

**1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:**

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997;
- г) 1995.

**2. Какая страна стала Родиной волейбола:**

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США;
- г) Япония.

**3. Кто придумал волейбол как игру:**

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Джордж Магреган;
- г) Уильям Дж. Морган.

**4. Что означает слово «волейбол»:**

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;
- г) летающий мяч.

**5. Размеры волейбольной площадки (м):**

- а) 18×15;
- б) 18×9 ;
- в) 17×16;
- г) 14×16.

**6. Высота волейбольной сетки для женщин (см):**

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 2,00;
- г) 2,37.

**7. Вес волейбольного мяча (г):**

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280;
- г) 245-300.

**8. Нарушение правил в волейболе.**

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола;
- г) касание ногой мяча.

**9. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:**

- а) 4;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 7.

**10. Где выполняется подача мяча?**

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии;

в) из-за боковой линии.

**11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?**

**а) 1;**

б) 2 ;

в) 3;

г) 4.

**12. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):**

а) 2;

б) 5;

в) 4;

**г) 3.**

**13 Как выполняется переход команды на площадке?**

а) против часовой;

**б) по часовой;**

в) по горизонтали;

в) по кругу.

**14. Либеро – это...**

а) судья;

**б) игрок;**

в) тренер;

г) помощник тренера.

**15. Из 1 зоны игрок переходит в...**

а) 7;

б) 4;

**в) 6;**

г) 5.

**16. Что такое «Пайп»?**

**а) вариант атаки;**

б) подача мяча;

в) замена игроков;

г) перерыв.

**17. Высота волейбольной сетки для мужчин (см):**

а) 2,45 м;

**б) 2,43 м;**

в) 2,42 м;

г) 2,41 м.

**18. Сколько времени даётся на подачу?**

а) 7 секунд;

б) 4 секунд;

**в) 8 секунд;**

г) время не ограничено.

**19. Игроки каких зон считаются игроками 1 линии.**

а) 1,4,5;

б) 2,6,4;

**в) 2,3,4;**

г) 2,5,4.

**20. Игроки каких зон считаются игроками 2 линии.**

а) 2,3,1;

б) 2,6,5;

в) 1,3,4;

**г) 1,6,5.**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая скамейка; - гимнастическая ястенька; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая ястенька; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП

4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие работе по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная ясетка; - медицинболы; - резиновая ялента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная ясетка; - резиновая ялента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая ястенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

## Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогические условия. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1.	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2.	Мяч волейбольный штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Мяч теннисный штук	10
4.	Мяч футбольный	5
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
6.	Скакалка гимнастическая	20

### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование, соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

#### 4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

##### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm) Электронные учебники

<http://www.iqlib.ru/>

##### Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

##### Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф

УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп.

– Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

### **Литература для педагога**

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. –2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>

Приложение №1

Календарный учебный график

№п/п	Планируемое	Фактическое	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия(тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	Класс спортзал	собесед., опрос
2.	10.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Класс спортзал	собесед., опрос
3.	12.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	Класс спортзал	собесед., опрос
4.	17.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Контрольные испытания.	спортзал	
5.	19.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
6.	24.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад, вправо, влево.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн.

7.	26.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	двиг деят	
8.	01.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал		
9.	03.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Остановка прыжком.	спортзал		
10.	08.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Техника верхнего приема.	спортзал		
11.	10.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30			Подвижные и спортивные игры.	спортзал		
12.	15.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал		
13.	17.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал		оценка уровня физподгот.
14.	22.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал		оценка уровня физподгот
15.	24.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Остановка прыжком. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал		оценка уровня физподгот
16.	29.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал		оценка уровня физподгот
17.	31.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот	
18.	05.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком. Прыжки. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	оценка техники двиг. деят.	

19.	07.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка техники
20.	12.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка техники
21.	14.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподгот
22.	19.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	техники двигат.
23.	21.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	деят.
24.	26.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	
25.	28.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	
26.	03.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка двигат. деят.
27.	05.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
28.	10.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подача, прием.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
29.	12.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.

30.	17.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка двигат. деят.
31.	19.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Сочетание способов перемещений. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка двигат. деят.
32.	24.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподг
33.	26.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
34.	09.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
35.	14.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
36.	16.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат.
37.	21.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	деят
38.	23.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят

39.	28.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
40.	30.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
41.	04.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
42.	06.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. Деят
43.	11.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44.	13.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. Деят
45.	18.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	

46.	20.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
47.	25.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
48.	27.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
49.	04.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
50.	06.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	спортзал	
51.	11.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
52.	13.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
53.	18.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	спортзал	
54.	20.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	
55.	25.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений.	спортзал	

56.	27.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3 и 2.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
57.	01.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3 и 2.	спортзал	оценка технич. действ
58.	03.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3 и 2.	спортзал	оценка физподго технич. действ.
59.	08.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
60.	10.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений.	спортзал	
61.	15.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прыжки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	спортзал	
62.	17.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка технич. действ
63.	22.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	оценка физподго технич. действ.
64.	24.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	спортзал	
65.	29.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3 и 2.	спортзал	

66.	06.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи.	спортзал	
67.	13.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	
68.	15.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	оценка физподго технич. действ.
69.	20.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<b>Двусторонние игры</b>	спортзал	оценка физподго технич. действ.
70.	22.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	технич. действ.
71.	27.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72.	29.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30		<b>2</b>	<b>Итоговое занятие</b>	спортзал	

