

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к Основной образовательной программе
среднего общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 57» г. Грозного,
утвержденной приказом директора
МБОУ
«СОШ № 57» от 30.08.2022 года № 62

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Волейбол»
5-11 классы

Составитель: МО классных руководителей

г. Грозный

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МОУ «СОШ № 57» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.),
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196),
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2003 года №118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинами организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года)» и реализуется в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал обучающегося, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Новизна программы. Особенностью организации образовательного процесса является то, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Педагогическая целесообразность. Волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации дополнительного образования и отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающегося. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных

возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность: мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы заключается в том, что

- позволяет в условиях образовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп, а также в использовании электронных (дистанционных) технологий.;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

Адресат программы: Комплектация состава объединения происходит из обучающихся 11 - 17 лет.

Возрастные особенности обучающихся: В возрасте 11 - 17 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующими проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом, отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Много зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения.

Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий.

Сроки и объём реализации. Данная программа реализуется в пределах 68 часов (2 часа в неделю). Срок реализации программы 1 учебный год.

Минимальная наполняемость группы - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительной группы не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Режим занятий. Программа предусматривает обучение 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность 1 часа - 45 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи программы:

образовательные задачи:

- обучить занимающихся основным двигательным действиям;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоить знания об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям игры в волейбол.

оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития, закаливание.

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достичь высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитать чувства товарищества, взаимопомощи;
- подвести занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

•

1.3 . Планируемые результаты

Реализация программы должна обеспечить:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.
- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

1.4 Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

№	Наименование раздела	Количество часов		Формы контроля
		Теоретических	Практических	
МОДУЛЬ № 1 « Колос»				
1	Техника безопасности	1		Тест (Очно/дистанционно)
2	Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1		Тест (Очно/дистанционно)
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1		Тест (Очно/дистанционно)
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1		Тест (Очно/дистанционно)
5	Основы методики обучения в волейболе	1		Тест (Очно/дистанционно)
6	Правила соревнований, их организация и проведение	2		Тест (Очно/дистанционно)
7	Общая и специальная физическая подготовка		16	Игра/ интерактивная игра (Очно/дистанционно)
8	Основы техники и тактики игры		24	Игра/ интерактивная игра (Очно/дистанционно)
9	Контрольные игры и соревнования		13	Игра/ интерактивная игра

				(Очно/дистанционно)
10	Контрольные испытания		5	Игра/ интерактивная игра (Очно/дистанционно)
11	Посещения соревнований		3	Игра/ интерактивная игра (Очно/дистанционно)
Итого:		7	61	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Модуль № 1 «Колос»

Раздел 1. Техника безопасности. 1 час

Теория. (Очно/дистанционно)

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. 1 час.

Теория. (Очно/дистанционно) **Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Теория. (Очно/дистанционно) **Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. 1 час.

Теория. (Очно/дистанционно) Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. 1 час.

Теория. (Очно/дистанционно) Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 5. Основы методики обучения в волейболе. 1 час.

Теория (Очно/дистанционно) Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 6. Правила соревнований, их организация и проведение. 2 часа.

Теория (Очно/дистанционно) Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика. Тест/ онлайн-тестирование

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. 8 часов

Теория (Очно/дистанционно)

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Специальная физическая подготовка. 8 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Раздел 8. Основы техники и тактики игры. 24 часа

Занятия по технике нападения. 8 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практика. Игра/ интерактивная игра

Занятия по технике защиты. 8 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование

Практика. Игра/ интерактивная игра

Занятия по тактике нападения. 6 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Практические занятия по тактике защиты. 2 часа

Теория (Очно/дистанционно)

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Раздел 9. Контрольные игры и соревнования. 13 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Раздел 10. Контрольные испытания. 5 часов

Теория (Очно/дистанционно)

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

Практика. Игра/ интерактивная игра

Раздел 11. Посещения соревнований. 3 часа

Теория (Очно/дистанционно)

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Практика: Игра/ интерактивная игра

1.5 Формы итоговой аттестации и их периодичность.

Основной показатель работы группы по волейболу - выполнение в конце года требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные нормативы. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень - учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Методическое обеспечение

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесные: рассказ, объяснение нового материала; используются интернет технологии и мультимедийное оборудование при проведении занятий, используются различные презентации.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, электронная (дистанционная) формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается

взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация);
- наглядные (демонстрация, иллюстрация, презентации);
- практические (упражнения, игры, творческие и проблемные задания, практическая работа).

Методы по характеру мыслительной и познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративные;
- проблемно-поисковые;
- программированные;
- проектные и проектно-конструкторские.

Приемы: показ способов и действий; показ образца; вопросы (требующие констатации; побуждающие к мыслительной деятельности); указание (целостное и дробное); пояснение; объяснение; педагогическая оценка; введение элементов соревнования; создание игровой ситуации, работа в дистанционной оболочке **Zoom**.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, технология индивидуального обучения, технологи группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, электронные (дистанционные) технологии, здоровьесберегающая технология.

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, виртуальная обучающая среда **Zoom**.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи- на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

- гимнастические скакалки- на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог, с высшим специальным образованием, первой квалификационной категории.

Методическое сопровождение программы осуществляет методист с высшим образованием, 1-ой квалификационной категорией.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57»**

РАССМОТРЕНО:

МО классных руководителей
Протокол № от «30» 08.2022г.
Руководитель _____ / Л.К.
Харсаева /

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
_____ /Л.М. Гишларкаева/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
_____ /М.С. Идрисова/
Приказ №62 от «30» 08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по программе внеурочной деятельности**

«Волейбол»

на 2022-2023 уч. год

5-11 классы

г. Грозный

2.3 Календарно-тематическое планирование

№	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	02.09	17.00-17.45	Беседа Неаудиторная/дистанционная	1	Техника безопасности.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
2	05.09	17.00-17.45	Рассказ Неаудиторная/дистанционная	1	Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
3	8.09	17.00-17.45	Беседа Неаудиторная/дистанционная	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)

4	12.0 9	17.00- 17.45	Рассказ Неаудиторная/дис танционная	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
5	16.0 9	17.00- 17.45	Рассказ Неаудиторная/дис танционная	1	Основы методики обучения в волейболе	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
6	19.0 9	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
7	23.0 9	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
8	26.0 9	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

9	01.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
10	03.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
11	08.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Акробатические упражнения.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
12	10.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Легкоатлетические упражнения.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
13	15.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Бег.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

14	17.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Прыжки.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
15	22.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Метания.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
16	24.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
17	29.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Упражнения для мышц ног и таза.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
18	31.1 0	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

19	05.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
20	07.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
21	12.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
22	14.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
23	19.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)

24	21.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Основы техники и тактики игры	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
25	26.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
26	28.1 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Действия без мяча. Перемещения и стойки	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
27	03.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Действия без мяча. Стартовая стойка (И.п.)	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
28	05.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Действия без мяча. Стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

29	10.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Ходьба скрестным шагом вправо, влево	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
30	11.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Ходьба скрестным спиной вперёд;	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
31	17.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Перемещения приставными шагами спиной вперёд;	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
32	19.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Двойной шаг назад, вправо, влево,	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
33	24.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Остановка прыжком; прыжки	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

34	26.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Сочетание способов перемещений.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
35	31.1 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
36	09.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением в парах;	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
37	14.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Встречная передача, передача в треугольнике.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
38	16.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис- танционная	1	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)

39	21.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
40	23.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Нападающие удары	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
41	28.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Действия без мяча. Перемещения и стойки	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
42	30.0 1	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Действия с мячом. Приём мяча:	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
43	04.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Блокирование	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)

44	06.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
45	11.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
46	13.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)

					игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.		
47	18.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
48	20.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
49	25.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Установка игрокам перед соревнованиями.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
50	27.0 2	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Характеристика команды противника.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
51	03.0 3	17.00- 17.45	Тренировочное занятие.	1	Характеристика команды противника.	Спортивный зал,	Тест/ онлайн-тестирование

			Неаудиторная/дистанционная			https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	(Очно/дистанционно)
52	05.03	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Тактический план игры	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
53	10.03	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Тактический план игры	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
54	12.03	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
55	17.03	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
56	19.03	17.00-17.45	Тренировочное занятие.	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал,	Тест/онлайн-тестирование

			Неаудиторная/дистанционная			https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	(Очно/дистанционно)
57	24.0 3	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
58	26.0 3	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
59	31.0 3	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Соревнования по волейболу.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
60	07.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Разбор проведённых игр.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
61	09.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие.	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по	Спортивный зал,	Тест/ онлайн-тестирование

			Неаудиторная/дис танционная		общей, специальной физической подготовке	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	(Очно/дистанционн о)
62	14.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
63	16.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
64	21.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
65	23.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дис танционная	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн- тестирование (Очно/дистанционн о)
66	28.0 4	17.00- 17.45	Тренировочное занятие.	1	Посещения соревнований. Посещение соревнований по	Спортивный зал,	Тест/ онлайн- тестирование

			Неаудиторная/дистанционная		волейболу и другим видам спорта.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	(Очно/дистанционно)
67	30.04	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Посещения соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)
68	07.05	17.00-17.45	Тренировочное занятие. Неаудиторная/дистанционная	1	Посещения соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.	Спортивный зал, https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тест/ онлайн-тестирование (Очно/дистанционно)

