

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шегарская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
МС

Протокол №1
от "29"августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Ковалева Е.М.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ А.Н. Криков

Приказ №252
от "29"августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 5— 9 классов

Составитель: Даниленко А.О.
Квалификация: учитель физкультуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для обучающихся 5-9-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цель: формирование у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана отделения или капитана команды;
5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует

улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная

улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2", Криков

29.10.24 12:40 (MSK)

Сертификат FFEFFDAD9E5797DED9CF1F07C29D5B08F

Андрей Николаевич, директор

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся:

- о собственном организме;
- о гигиенических требованиях;
- об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 2 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Договаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьше-

ние пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретический раздел 5 ч.

История игры волейбол (1ч.) История игры волейбол. Правила игры. Жесты судьи. История зарождения волейбольного движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия) (2ч.) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

Физическая культура человека (2ч.) Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Причины травматизма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Практический раздел 29ч.

Общефизическая подготовка (4ч.) Различные виды бега: бег с макс. скоростью 6-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, различные виды челночного бега, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость. Силовые упражнения с мячом, гантелями, отжимание, подтягивание.

Физическое совершенствование (25ч.) Поддачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи - верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра; блокирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru , http://www.fizkultura-na5.ru »volejbol/volejbol
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1	http://www.samvolley.ru ,
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	http://www.samvolley.ru ,
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
9-10	Многочисленная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
29-30	Нижняя прямая подача.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
	Передача двумя руками в прыжке.		http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,

33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара 2	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru , http://www.VolleyMos.ru ,
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2	http://www.o-volley.ru , http://www.samvolley.ru ,
Общее количество часов по программе:		68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата изучения темы	Примечание
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	Сентябрь	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.	1	Сентябрь	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	Сентябрь	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	Сентябрь	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападение, защите).	1	Сентябрь	
6	Прыжки (особенно в нападение, защите).	1	Сентябрь	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Сентябрь	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	Сентябрь	
9-10	Многочисленная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Октябрь	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Октябрь	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	Октябрь	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Октябрь	
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	Ноябрь	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Ноябрь	
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Ноябрь	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Ноябрь	
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	Декабрь	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Декабрь	
29-30	Нижняя прямая подача.	2	Декабрь	
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке.	2	Декабрь	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	Январь	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Январь	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	Январь	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Февраль	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Февраль	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Февраль	
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	Февраль	
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	Март	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Март	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	Март	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	Апрель	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	Апрель	
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	Апрель	
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2	Апрель	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	Май	
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара 2	2	Май	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2	Май	
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2	Май	
Общее количество часов по программе:		68		
в том числе резервных часов:		8		

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/ц			
1	Бег 30 м	61,55	63,57

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Шегарская средняя общеобразовательная школа № 2", Криков
 29.10.24 12:40 (MSK) с Сертификатом FFEFFDAD9E5794DEDC3EF7C29D5B08F
 Андрей Николаевич, директор

2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2", Криков
 Андрей Николаевич, директор

29.10.24 12:40 (MSK)

Сертификат FFEFFDAD9E5797DEDCE1F07C29D5B08F