

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хазанская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
Руководитель ШМО:
И.Ю. Алферёнок
Протокол № 01
от «29» 08 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Т.Л. Венцене
«29» 08 2023г.

Утверждаю:
Директор МОУ Хазанская СОШ
О.О. Опарина
приказ № 159
«30» 08 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность – физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 9 лет -17 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Гусар А.Н.,
педагог дополнительного образования

- « »
1. « » 29.01.2012 273 (. 07.05.2013 19.05.2013) « »
2. 04.09.2014 1726- ,
3. 1-11- , : « », 2011 .,

()

11-17

: 1

: 11-17 , 5-11

2 :

(11-13) 2 1

(14-17) 2 1 15 , . . 2 , . . 2 30

15-20

. (4 30 . -130,5) .

1. , ,
2. , ,
3. .

« ».

- 1) , ;
- 2) ();

- 3) ;
- 4) ;
- 5) ;
- 6) , , .

: - 130,5 (58),

1.

2.

3.

4.

5.

-
-
-
-
-

6.

-
-
-
-

-
-

,

-
-
-
-
-
-

7.

8.

9.

-
-
-
-
-

10.

11.

12.

1.

2.

3.

4.

5. ().

- ()
-)
- :
- ,
- ,
- ,
- .

6. .

- ,
- ,
- ,
- ,
- .

7. .

- ,
- ,
- ,
- ,
- .

8. .

- ,
- ,
- ,
- ,
- .

9. .

- ,
- ,
- ,
- .

10. .

- .

1. 20 (.)	3,8	3,9— 4,1	4,2— 4,4	3,7	3,8— 4,1	4,2— 4,4	3,5	3,6— 4,0	4,1— 4,3
2. ()	40	39—34	33—28	43	42—37	36—32	47	46—42	41— 35
3. ()	170	169— 155	154— 141	175	174— 160	159— 142	190	189— 175	174— 160
4. 40 ()				174	173— 163	162— 156	182	181— 175	175— 172
5. 60 (.)	9,6	9,7— 10,4	10,5— 11,2	9,2	9,3— 9,9	10,0— 10,4	8,8	8,9— 9,5	9,6— 10,1
6. 300 (.)	55,0	55,1— 57,0	57,1— 59,5	54,0	54,1— 56,5	56,6— 58,5	52,0	52,1— 54,5	54,6— 56,5
1. 20 (.)	3,7	3,8— 4,0	4,1— 4,3	3,5	3,6— 3,8	3,9— 4,1	3,3	3,4— 3,7	3,8— 4,1
2. ()	44	43—36	35—30	46 ¹	45—39	38—32	50	49—43	42— 38
3. ()	180 [^]	179— 165	164— 154	186	185— 168	167— 152	196	195— 180	179— 165
4. 40 (.)				180	179— 174	173— 169	195	194— 185	184— 180
5. 60 (.)	9,0	9,1— 9,8	9,9— 10,2	8,7	8,8— 9,3	9,4— 10,0	8,2	8,3— 9,2	9,3— 9,8
6. 300 (.)	53,9	54,0— 56,0	56,1— 58,0	52,0	52,1— 54,0	54,1— 56,0	48,0	48,1— 50,8	50,9— 52,8

1.		3	3	
2.		25		25
3.		18		18
4.		5		5
5.		5		5

6	.	2		2	
7	:	58	3	55	

	.				
1.	.	2	2		
2.	.	15		15	
3.	.	22		22	
4	.	8		8	
5	.	8		8	
6	.	3		3	
7	:	58	2	56	

-

/							
1	1			1			
2	4	5	4	4	3	3	3
3	2	2	1	1	1	1	
4		2	3		2	3	4
5					1	1	1
6			1				
	7	9	9	6	7	8	8

-

/							
1				1			

2	3	2	2	2	2	2	2
3	3	5	4	1	3	2	2
4	1	1	1	1	1	2	2
5		1	1	1	1	2	2
6			1				
	7	9	9	6	7	8	8

- « » :
- 1.
 - 2.
 - 3.
 4. , , .
 5. .

1. , 2003. - 176 .
2. : , : ; / , « » , 2001. - 520 .
3. / , 2001. - 480 .

1			1	/	/	
2-3			2	,		
4-5			2			
6-7			2	,		
8-9			2			
10-11			2	,		

		.				
12-13		.	2	,		
14-15		.	2			
16-17		.	2	,		
18-19		.	2	,		
20-21			2			
22-23		.	2	,		
24-25		.	2	,		
26-		.	2	,	,	

27		.				
28- 29	 « ».	2	,		
30- 31		.	2	,		
32- 33		.	2	,		
34- 35		.	2	,		
36- 37		.	2	,		

		.				
38-39		.	2	,		
40-41		.	2	,		
42-43		.	2	,		
44-45		.	2	,		
46-47		.	2	,		

48-49		<p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: right;">,</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p>	2	,		
50-51		<p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: right;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p>	2	,		
52-53		<p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: right;">,</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p>	2			
54-55		<p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: right;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p>	2	,		
56		<p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: right;">,</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">.</p>	1	,		

		.				
57		.	1			
58		.	1	,		

				/	/	
1		.	1,15			
2-3		.	2,30	,		
4-5		.	2,30			

6-7		.	2,30	,		
7-8		.	2,30			
9-10		.	2,30	,		
11-12		.	2,30	,		
13-14		.	2,30			
15-16		.	2,30	,		
17-18		1,6,5 . 3..	2,30	,		
19-20		1, 6, 5 . 3. 3 . 2, 4. -	2,30			

		.			
21-22		. -	2,30	,	
23-24		. 3. -	2,30	,	
25-27		. 3. 3 2, 4. -	3,45	,	,
28-29		.	2,30	,	
30-32		. -	3,45	,	
33-35		. (). -	3,45	,	
36-37		. . - .	2,30	,	
38-40		. - 6 3 3, 2.	3,45	,	
41-43		. -	3,45	,	

		.			
44-48		—	6,15	,	
49-52		« ».	5		
53-55		9-11	3,45	,	
56-58			3,45		

