

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
г. НЕВЬЯНСКА

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от «29» августа 2025г.

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 3 НГО
_____ Скороходова Н.В.
от «29» августа 2025г.
Приказ №_145/Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год (68 ч.)

Составитель:

Пономарева М.А.

учитель физической культуры

г. Невьянск
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	с. 3
2. Содержание программы	с. 6
2.1. Содержание учебного (тематического) плана	с. 6
2.2. Учебный (тематический) план	с. 8
3. Формы аттестации и оценочные материалы	с. 9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	с. 11
4.1. Методическое обеспечение реализации программы	с. 11
4.2. Учебно-информационное обеспечение	с. 13
4.3. Материально-технические условия реализации	с. 14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.12 № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями на 8 декабря 2020 года) (редакция, действующая с 1 января 2021 года)
2. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025г. (распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196). (с изменениями от 05.09.19 № 470, от 30.09.20 № 533)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. N 501 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей".
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672 "О направлении методических рекомендаций".
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 05 сентября 2019 г. N 470 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
10. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Приказ Министерства образования РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «Рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ

воспитания и социализации, дополнительных обще развивающих программ с использованием дистанционных технологий»

13.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»

14. Требования к дополнительным общеобразовательным обще развивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.

Актуальность программы

Программа дает возможность получить теоретические сведения о правилах активного здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Новизна

Программа создает представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Отличительная особенность программы.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый

Адресат – обучающиеся от 12 до 15 лет, количество детей: до 20 человек.

Режим занятий – проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы – 68 часов в год

Срок освоение программы - программа рассчитана на 1 год обучения

Способы организации педагогической деятельности – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Методы обучения - наглядно-практический, игровой.

Виды занятий –теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы подведения результатов – практическое занятие, сдача контрольных нормативов.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы.

По итогам реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований.

По итогам реализации программы учащиеся будут **уметь**:

- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- принимать участие в соревнованиях.

По итогам реализации программы обучающиеся **получат возможность**:

- использовать знания, умения, навыки на практике
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание учебного (тематического) плана (68 часов)

1. Физическая культура и спорт в РФ (1ч.)

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

4. Лёгкая атлетика (20 ч.)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

5.Волейбол (20 ч.)

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Лыжная подготовка (7 ч.)

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150-200м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

7. Баскетбол (20 ч.)

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди, и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

8. Контрольные испытания, соревнования

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки.

2.2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль			В процессе занятий	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь			В процессе занятий	
4.	Легкая атлетика		В процессе занятий	20	Выполнение контрольных нормативов
5.	Волейбол		В процессе занятий	20	Контрольные игры
6.	Лыжная подготовка		В процессе занятий	7	Выполнение контрольных нормативов, эстафета
7.	Баскетбол		В процессе занятий	20	Контрольные игры
8.	Контрольные испытания, соревнования		Контрольные испытания в процессе занятий. Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Всего:	68	1	67	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП;
- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- анкетирование.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности программы:

- сдача нормативов по ОФП;

- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча;
- контроль соблюдения техники безопасности.
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований;
- анкетирование;
- встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000 м. мин.	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500 м. мин.	1.55	2.15	2.35	2.15	2.25	3.00
7	Бег 60 м, секунд.	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
7	Бег 2000 м, мин.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00
7	Прыжки на скакалке, 20 сек., количество раз.	46	44	42	52	50	48
7	Метание теннисного мяча на дальность, м.	30	28	26	28	26	24

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Методическое обеспечение реализации программы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: в возрасте 14-16 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу, баскетболу.
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе, баскетболе.
- Правила игры в волейбол, баскетбол.
- Правила судейства в волейболе, баскетболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу, баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу, баскетболу.
- Инструкция по технике безопасности при занятиях ОФП.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определение **педагогические принципы**:

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению,
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

4.2. Учебно-информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курсы, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256с.
8. Основы подготовки юных спортсменов. М.Я. Набатниковой. М., ФиС, 1982.
9. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
10. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21
11. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
13. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
14. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
15. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
16. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
17. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
18. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

4.3. Материально-технические условия реализации программы

Для занятий по программе дополнительного образования по ОФП необходимо материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ №3.

Спортивный инвентарь:

- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279302

Владелец Скороходова Наталия Владимировна

Действителен С 21.03.2025 по 21.03.2026