

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

«Согласовано»

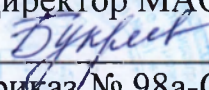
Заместитель директора по УВР

 Сапегина Ю.В.

«28» августа 2023 г.

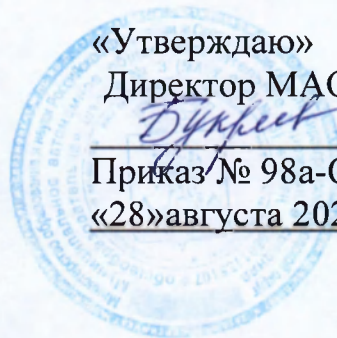
«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3

 Букреев Е.М.

Приказ № 98а-О

«28» августа 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Волейбол
(11-15 лет)

г. Кировград
2023г.

Содержание	стр.
1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Новизна и отличительные особенности программы	6
1.3. Характеристика возрастных особенностей детей	6-7
1.4. Цель и задачи программы	7-8
1.5. Содержание программы	8-27
1.6. Реализация программы	27
1.7. Формы подведения итогов реализации программы	27-28
1.8. Методическое обеспечение программы	28-30
1.9. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу	30-31
1.10.Список литературы.....	32

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства Спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- Устава Учреждения.

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Воспитательный потенциал курса реализуется через

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требования и просьб педагогического работника, , активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе по волейболу, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности, дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности.

Обучение по программе составляет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделенной пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задача игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15ти сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков.

группа	Высота сетки, см	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки

11-12 лет	220	200
13-14 лет	230	210
15-16 лет	240	220
17 лет и старше	243	224

Учебно-тренировочные занятия по волейболу состоят из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение, закрепление и совершенствование техники и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; - развитие физических способностей.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения следует выполнять перед началом освоения новых движений.

Выбор спортивной игры «Волейбол» определяется популярностью ее в детской среде доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в дополнительном образовании. Непосредственно в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности вида спорта «Волейбол» создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, «Волейбол», как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.2. Новизна и отличительные особенности программы.

По уровню освоения программа имеет стартовый уровень. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет.

Продолжительность обучения составляет 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочих недель.

Режим занятий: 210 часов /3 раза в неделю по 2 часа.

1.3. Характеристика возрастных особенностей детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет

(девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

1.4. Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Формы занятий: групповые, в парах, индивидуально-игровые, игровые, практические, комбинированные, соревновательные.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся /трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважения к людям/.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий /УУД/. **Регулятивные УУД:**

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приёмов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурноспортивной деятельности.

1.5. Содержание программы

Продолжительность учебного года 35 недель непосредственно в условиях общеобразовательной школы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно оздоровительного этапа подготовки.

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

№ п/п	Наименование раздела блока	Количество часов	Тема тренировки
1	Техника перемещений(4ч)	4ч	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.
2			Стойка волейболиста.
3			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
4			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
5	Прием. Передача Подача мяча.(136ч)	136ч	Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.
6			Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
7			Передача мяча двумя руками сверху после перемещений
8			Передачи сверху у стены.
9			Нижняя прямая подача
10			Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.

11			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.
12			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели
13			Нижняя прямая подача.
14			Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
15			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.
16			Передачи мяча в прыжке.
17			Нижняя прямая подача.
18			Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
19			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
20			Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.
21			Нижняя прямая подача.
22			Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
23			Верхняя прямая подача.
24			Передачи мяча в парах в движении.
25			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

26			Учебная игра в волейбол.
27			Верхняя прямая подача.
28			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетания.
29			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетания.
30			Учебная игра в волейбол.
31			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
32			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
33			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
34			Учебная игра в волейбол.
35			Верхняя прямая подача с вращением.
36			Верхняя прямая подача с вращением.
37			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
38			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
39			Прием мяча с подачи.
40			Учебная игра в волейбол.
41			Верхняя прямая подача с вращением.
42			Прием мяча с подачи в зону 3.

43			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
44			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
45			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
46			Учебная игра в волейбол.
47			Верхняя прямая подача в прыжке.
48			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
49			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
50			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
51			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
52			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
53			Верхняя прямая подача в прыжке.
54			Прием мяча с подачи в зону 3.
55			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
56			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
57			Прием мяча с подачи.
58			Учебная игра в волейбол.
59			Прием мяча с подачи в зону 3.
60			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

61			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
62			Прием мяча с подачи в зону 3.
63			Верхняя прямая подача в прыжке.
64			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
65			Учебная игра в волейбол.
66			Инструктаж по Т.Б. на занятиях.
67			Стойка волейболиста.
68			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
69			Передача мяча двумя руками сверху на месте.
70			Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.
71			Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
72			Передача мяча двумя руками сверху после перемещений
73			Передачи сверху у стены.
74			Нижняя прямая подача
75			Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
76			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.

77			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели
78			Нижняя прямая подача.
79			Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
80			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.
81			Передачи мяча в прыжке.
82			Нижняя прямая подача.
83			Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
84			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
85			Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.
86			Нижняя прямая подача.
87			Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
88			Верхняя прямая подача.
89			Передачи мяча в парах в движении.
90			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
91			Учебная игра в волейбол.
92			Верхняя прямая подача.
93			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных

			сочетания.
94			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетания.
95			Учебная игра в волейбол.
96			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
97			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
98			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
99			Учебная игра в волейбол.
100			Верхняя прямая подача с вращением.
101			Верхняя прямая подача с вращением.
102			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
103			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
104			Прием мяча с подачи.
105			Учебная игра в волейбол.
106			Верхняя прямая подача с вращением.
107			Прием мяча с подачи в зону 3.
108			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
109			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

110			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
111			Учебная игра в волейбол.
112			Верхняя прямая подача в прыжке.
113			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
114			Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
115			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
116			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
117			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
118			Верхняя прямая подача в прыжке.
119			Прием мяча с подачи в зону 3.
120			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
121			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
122			Прием мяча с подачи.
123			Учебная игра в волейбол.
124			Верхняя прямая подача.
125			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетания.
126			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетания.

127			Учебная игра в волейбол.
128			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
129			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
130			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
131			Учебная игра в волейбол.
132			Верхняя прямая подача с вращением.
133			Верхняя прямая подача с вращением.
134			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
135			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.
136			Прием мяча с подачи.
137			Прием мяча с подачи в зону 3.
138			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
139			Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
140			Учебная игра в волейбол.
141	Тактика игры в нападении.(60ч)	60ч	Индивидуальные тактические действия в нападении.
142			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
143			Верхняя прямая подача по определенным зонам.

144			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
145			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
146			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
147			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3
148			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3
149			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
150			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
151			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
152			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
153			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
154			Учебно – тренировочная игра в волейбол с

			заданиями.
155			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
156			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
157			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков
158			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков
159			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
160			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
161			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
162			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
163			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
164			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
165			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
166			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
167			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3

168			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3
169			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
170			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
171			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
172			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
173			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
174			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
175			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
176			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
177			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков

178			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков
179			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
180			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
181			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
182			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
183			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
184			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
185			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
186			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
187			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3
188			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3
190			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
191			Групповые тактические действия в нападении –

			взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
192			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
193			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
194			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
195			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
196			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
197			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
198			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков
199			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков
200	Тактика игры в защите(10ч)	10ч	Командные тактические действия в игре.
201			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
202			Неожиданные передачи

			мяча на сторону соперника.
203			Учебно – тренировочная игра в волейбол.
204			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
205			
206			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
207			Командные тактические действия в игре.
208			Верхняя прямая подача по определенным зонам.
209			Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
210			Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе обучающиеся должны знать:

- систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правильное распределение физической нагрузки;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; - правила проведения соревнований.

Уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеть основами техники волейбола; - овладеть основами судейства в волейболе; - владеть счётом.

В процессе данного обучения, обучающиеся улучшат следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях учебно-тренировочного процесса. Теоретический материал дается в виде беседы, просмотра видео.

Возникновение и развитие волейбола.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на соревнованиях, на тренировке в спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Правила игры. Форма игроков. Состав команды. Размеры игровой площадки, высота сетки. Набор очка, выигрыш партии и матча. Мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за».

Поддача. Атакующий удар. Блок.

Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения направления и скорости движения.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Быстрота. Бег с ускорением до 20 метров, челночный бег 3x10; 5x6 бег с препятствиями, эстафетный бег.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног,

рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Специальная физическая подготовка.

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх. Из положения, стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается). Прыжки в глубину на гимнастические маты с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи, гимнастическая скамейка). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов: передач, подачи, нападающего удара, блокирования.

Техническая подготовка.

Стойки и перемещения.

1. Стартовая стойка: основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
4. Двойной шаг вперед, скачок вперед, остановка шагом.
5. Сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Верхняя и нижняя передача мяча.

1. Верхняя передача мяча вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения. С собственного подбрасывания и набрасывания партнера (в парах).
2. Верхняя передача мяча через сетку с собственного подбрасывания и набрасывания партнера.
3. Верхняя передача в тройках двумя мячами, через сетку после второй передачи, верхняя передача в прыжке
4. Нижняя передача мяча вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения. С собственного подбрасывания и набрасывания партнера (в парах).

5. Нижняя передача мяча через сетку с собственного подбрасывания и набрасывания партнера.
6. Нижняя передача в тройках двумя мячами, через сетку после второй передачи, назад за спину после ускорения вперед
7. Верхняя и нижняя передача в парах.
8. То же после перемещения.
9. Передачи в треугольнике зоны 6-3-2; 6-3-4.

Подачи мяча.

1. Подача нижняя прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
2. Подача мяча в стену нижняя и верхняя прямая (расстояние 3-4 метра).
3. Подача с расстояния 3 метров через сетку.
4. Подача с расстояния 6 метров через сетку.
5. Подача из-за лицевой линии.
6. Подача верхняя прямая. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
7. Выполнение верхней прямой подачи (удар по неподвижному мячу).
8. Верхняя прямая подача через сетку (расстояние 3-6-9 метров).
9. Ознакомление с подачей в прыжке.

Нападающий удар.

1. Нападающий удар по неподвижному мячу (в парах, партнер держит мяч стоя на гимнастической скамейке).
2. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
3. Нападающий удар с места, с собственного подбрасывания.
4. Нападающий удар с места с набрасывания партнера.
5. Нападающий удар в прыжке после напрыгивания.
6. То же через сетку.
7. То же после второй передачи.
8. Нападающий удар с двух шагов (шаг и напрыгивание).
9. То же после второй передачи.

Игра в защите.

1. Качалочка (для мальчиков).
2. Из упора стоя на коленях, переворот боком на гимнастическом мате (для девочек).
3. Из упора присев (на гимнастическом мате) правая (левая) сзади, толчок ногами и перекат с груди на живот, ноги соединить (для мальчиков).
4. Переворот боком на гимнастическом мате из исходного положения, стоя правым (левым) боком согнувшись (для девочек).
5. Из упора лежа на гимнастическом мате, партнер держит за ноги, перекат на грудь с помощью партнера (для мальчиков).
6. Кувырок назад через правое (левое) плечо на гимнастическом мате, из положения, лежа на спине (для всех).
7. То же из положения приседа (для всех).
8. Перекат на грудь из стойки, после перемещения.
9. Переворот в сторону из выпада.

10. То же из стойки.
11. То же после перемещения.

Блокирование.

1. Постановка и вынос рук стоя у сетки (в опорном положении).
2. Вынос рук в положение блокирования прыжком с махом руками.
3. То же после перемещения.
4. Групповое блокирование.
5. Групповое блокирование после перемещения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку (верхней передачей, нижней передачей, нападающим ударом).
2. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.
3. Нижняя прямая подача на точность в зоны - по заданию.
4. Передача мяча через сетку на свободное место, на слабого игрока.

Тактика защиты.

1. Взаимодействия игроков задней линии при приеме подачи и передаче. Игроков зоны 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
2. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
3. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах).
4. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в спортивном зале должна осуществляться влажная уборка;
- в наличии медицинская аптечка с медикаментами для оказания первой доврачебной помощи.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал 18х9 м; - сетка волейбольная – 2 шт.
- стойки волейбольные – 2 шт.
- волейбольные мячи – 20 шт.
- гимнастическая стенка – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- скакалки – 15 шт.
- мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
- рулетка – 1 шт.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека ОРУ для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- электронное приложение «Энциклопедия спорта»;
- «Правила игры в волейбол»; - «Правила судейства в волейболе».

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренерами-преподавателями дополнительного образования в рамках их обязанностей.

2.2. Формы подведения итогов реализации программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Программа предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и т.д., а также открытых мероприятий для тренеров-преподавателей, родителей с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН обучающихся:

- начальная диагностика; - промежуточная диагностика; - итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- мониторинг тестирования по ОФП и СФП.

2.3. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико - тактической подготовленности.

• **Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно физическую подготовку: общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

На занятие осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса (с 01 сентября по 31 мая).

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

1.Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма.

2. Подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.4. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. *Учащийся должен:*
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся

должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью; • не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху. Во время игры учащийся должен:
- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях *Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

2.5. Список литературы

1. Суханов А.В, Фомин Е.В, Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболиста. Методическое пособие Москва 2012 г.
2. Булыкина Л.В, Фомин Е.В, Волейбол (начальное обучение) «Спорт» 2015 г.
3. Волейбол: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. «Советский спорт» 2005 г.
4. Волейбол без компромиссов. Воронеж 2001 г.
5. А.В. Беляев, М.В. Савин. Волейбол. Учебник для институтов и академий физической культуры. Москва. «Физкультура, образование и наука». 2000 г.
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

—

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154151

Владелец Букреев Евгений Михайлович

Действителен с 18.03.2023 по 17.03.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154151

Владелец Букреев Евгений Михайлович

Действителен с 18.03.2023 по 17.03.2024