


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**  
**Администрация городского округа город Кизляр**  
**"Кизлярская гимназия №6 им. А.С. Пушкина"**  
**МКОУ КГ №6**

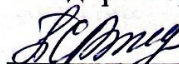
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей физической  
культуры, технологии,  
ИЗО, ОБЖ, музыки

 Баландина С. Г.

СОГЛАСОВАНО

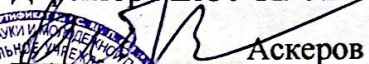
Зам.директора по УВР

 Пташинская С.В.

Протокол №1  
от «31» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ КГ №6

 Аскеров И.А.

от «09» 09 2024 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Внеурочной деятельности спортивного клуба**

#### **«Олимп»**

Кизляр 2024-2025

Основные разработчики программы	Руководитель, члены школьного спортивного клуба, заместитель директора по воспитательной работе
Основная цель программы	<p><b>Стратегическая цель:</b> формирование интересов обучающихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательной организации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития обучающихся</p> <p><b>Тактическая цель:</b> создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно- массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.</p>
Основные задачи программы	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.</li> <li>• Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.</li> <li>• Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</li> <li>• Проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>• Создание условий для развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся.</li> <li>• Осуществление профилактики асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2023-2024 годы
Принципы реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальности</li> <li>– доступности</li> <li>– положительного ориентирования</li> <li>– последовательности</li> <li>– системности</li> <li>– сознательности и активности</li> </ul>
Исполнители программы	МКОУ КГ №6
Объем и источники дополнительного финансирования	Источником финансирования программы развития является бюджет образовательной организации, внебюджетные средства
Система управления программой и контроль	Контроль за ходом реализации программы осуществляют администрация МКОУ КГ №6 в лице заместителя директора по ВР и родительская общественность
Ожидаемые конечные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение контингента учащихся, занимающихся в спортивных секциях;</li> <li>• увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;</li> <li>• увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.</li></ul> |
|--|---|

## Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

В основу программы спортивного клуба положены принципы:

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

**Стратегическая цель:** формирование интересов учащихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся

**Тактическая цель:** Создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно- массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

**Задачи:**

- Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.
- Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.
- Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
- Создание условий для развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности учащихся.
- Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.

### Содержание программы:

- 1 Организационно- информационный блок.
- 2 Учебный блок.
- 3.Блок спортивно-массовой работы.
6. Материальный блок.

### Содержание программы школьного спортивного клуба

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
<b>Учебный блок</b>			
1	Заседание ШМО: «Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания»	Ежегодно	Руководитель ШМО
2	Внутришкольный контроль: «Реализация здоровьесберегающих программ школы и классных коллективов»	В течение года	Администрация школы
3	Методическая неделя «Мы за здоровый образ жизни!»	Ежегодно	Зам.директора по ВР, УР
4	Вопросы здоровьесбережения на заседании Педагогического совета	Ежегодно	Администрация школы
5	Проведение занятий активно - двигательного характера в течение учебного дня: проведение физ. минуток в классах начальной школы, среднего звена.	В течение года, ежедневно	Учителя школы
6	Проведение занятий физической культуры, уроков ритмики, ОБЖ	В течение года,	Учителя школы
7	Реализация программы ОБЖ через учебные предметы, внеурочную деятельность	еженедельно	Учителя ОБЖ, биологии, химии, географии
8	Методический семинар «Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса»	ежегодно	Зам.директора по УР, ВР
9	Учет гигиенических критериев рациональной организации урока (приложение – таблица).	В течение года	Учителя школы

10	Подведение итогов работы по спортивно-оздоровительному направлению на совещаниях при директоре	1 раз в четверть	Зам.директора по ВР
11	Обобщение опыта работы учителей по реализации программы здоровья на заседании педсовета.	Согласно плану	Рук.ШМО, зам.директора по УР
<b>Блок спортивно-массовой работы</b>			
1.	Выборы и утверждение спортивного актива	Сентябрь	Руководитель клуба
2.	Запись учащихся в спортивные секции, оформление наглядной агитации;	Сентябрь	Учителя физкультуры
3.	Участие в соревнованиях по футболу	Сентябрь	Руководитель клуба
4.	Спортивная декада: 1.Товарищеская встреча по волейболу среди учащихся; 2.Соревнования по пионерболу(5-6 классы) 3.Подвижная игра «Снайпер» (1-2), 4.Соревнования по волейболу (7-11), 5.Соревнования по пионерболу с элементами волейбола (5 классы)	Октябрь	Руководитель клуба
5.	Школьная олимпиада по физической культуре (5-9 классы) (охват 63 человека- 70 человек)	Октябрь	Руководитель клуба
6.	Соревнования по прыжкам в длину (5-9 классы)	Ноябрь	Руководитель клуба
7.	Силовое двоеборье (подтягивание, отжимание) – 1-9 классы	Ноябрь	Руководитель клуба
8.	Городская олимпиада по ФК (согласно квоте)	Ноябрь	Руководитель клуба
9.	Городские соревнования по мини-футболу (7-9 классы)	Декабрь	Руководитель клуба
10.	Тематический Новогодний турнир по баскетболу	Декабрь	Руководитель клуба
11.	Военно-патриотический месячник: 1.первенство школы по баскетболу (5-9 классы), 2.спортивная эстафета (1-4 классы)	Февраль	Руководитель клуба
12.	Школьные президентские состязания	Февраль	Руководитель клуба
13.	Личное первенство «Рекорды школы» (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту)	Февраль	Руководитель клуба
14.	Участие в районной Лыжне России	Февраль	Руководитель клуба
15.	День здоровья «Малые олимпийские игры по-гречески» (5-9)	Апрель	Руководитель клуба
16.	Президентские состязания среди школ города	Апрель	Руководитель клуба
17.	Соревнования по легкой атлетике (прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, челночный бег) (5-9)	Апрель	Руководитель клуба
18.	Создание презентаций о спорте (в рамках конкурса «Ученик года»)	Апрель	Руководитель клуба
19.	Проведение легкоатлетической эстафеты в честь 9-го мая;	май	Руководитель клуба
20.	Сдача норм ГТО	Май	Руководитель клуба

21.	Соревнования по волейболу районные каждый месяц (5-9 классы)	В течение года	Руководитель клуба
22.	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
23.	Родительский всеобуч	В течение года	Классные руководители
24.	Акции по формированию здорового образа жизни	В течение года	Совет клуба
25.	Лыжные походы совместно с родителями	В течение 2,3 четверти	Классные руководители
26.	Походы в природу совместно с родителями	Сентябрь, Май	Классные руководители
27.	Спортивные соревнования совместно с родителями	В течение года	Классные руководители
28.	Создание проектов о ЗОЖ	В течение года	Классные руководители
29.	Взаимодействие с ведомственными структурами.	В течение года	Руководитель клуба
30.	Участие в работе турклуба ВисП.	В течение года	Классные руководители
31.	Проведение флешмобов	В течение года	Совет клуба
32.	Оформление сменного стенда «Спортивная гордость школы»	В течение года	Совет клуба
<b>Материальный блок</b>			
1.	Проведение косметического ремонта спортивного зала	Июнь-август	Зам. директора по АХЧ
2.	Оборудование школьного стадиона для проведения уроков физкультуры, ОБЖ.	По мере поступления	Директор школы, ОРК
4.	Приобретение спортивного инвентаря	По мере поступления	Администрация школы
5.	Соблюдение санитарно-гигиенического режима в спортзале в соответствии с СанПинами	В течение года	Администрация, учителя физкультуры
6.	Работа с родителями по обеспечению детей спортивной одеждой и инвентарем	Сентябрь январь	Администрация,

Ожидаемые конечные результаты:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

#### Система управления и контроль за реализацией программы

Управление реализацией программы осуществляется заместителем директора по воспитательной работе, руководителем клуба, которые ежегодно информируют участников образовательного процесса о ходе выполнения Программы.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1.	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	В течении года
2.	Правила безопасности в спортзале, на стадионе, в бассейне	
3.	Двигательный режим	

## Легкая атлетика

1.	Низкий старт, бег с низкого старта.	1.
2.	Тестирование: бег на 30м, прыжки с места, челночный бег 30x10м.	2.
3.	Бег на 60м с низкого старта.	1.
4.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: отталкивание.	2.
5.	Прыжки в длину с разбега на максимальное расстояние.	1.
6.	Метание малого мяча: в горизонтальную цель с 10-15м.	1.
7.	- на дальность.	
8.	Медленный бег до 6 минут.	1.
9.	Бег: Д - 300 метров, М – 500 метров.	1.

## Кросс

1.	Медленный бег до 8 минут.	1
2.	Бег с чередованием ходьбы и бега.	2
3.	Бег с преодолением естественных препятствий на местности шагом, прыжками в шаге, наступая, перешагивая.	2
4.	Кросс на 1500 метров.	1
5.	Марш-бросок до 2,5км-3км.	1

## Волейбол

1.	Перемещение приставными шагами.	1
2.	Стойка волейболиста. Правила.	2
3.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	2
4.	Прием мяча снизу двумя руками.	1
5.	Учебная игра.	1

## Баскетбол

1.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	2
2.	Ведение мяча правой – левой рукой шагом – бегом.	1
3.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой после ведения.	2
4.	Бросок мяча в корзину одной рукой с места.	
5.	Игра в мини-баскетбол.	2



# Гимнастика

1.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три и обратно. Строевой шаг, размыкание на один, два, три шага с поворотом. Соблюдение дистанции интервалов. Диагональ, змейка.	1
2.	Лазание по канату: до Д - 2,5м, до 3м – М.	
3.	Опорные прыжки. Гимнастический козёл, высота 100-110см, прыжок – ноги врозь.	1
4.	Акробатика. Два кувырка слитно вперед, назад. Кувырок назад в стойку на колени. Мост из положения стоя с помощью.	1
Итого:		34

# Гимнастика

1.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три и обратно. Строевой шаг, размыкание на один, два, три шага с поворотом. Соблюдение дистанции интервалов. Диагональ, змейка.	1
2.	Лазание по канату: до Д - 2,5м, до 3м – М.	
3.	Опорные прыжки. Гимнастический козёл, высота 100-110см, прыжок – ноги врозь.	1
4.	Акробатика. Два кувырка слитно вперед, назад. Кувырок назад в стойку на колени. Мост из положения стоя с помощью.	1
Итого:		34

# Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	№ занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
правила	1	1. Размеры площадки. 2. Техника безопасности. 3. Теоретическая подготовка. 4. Стойка и передвижение.	В процессе занятий
техника приема и передач мяча нападающий удар	2	1. Совершенствование стойки и перемещения в стойке 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке 3. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая	2 часа
	3	1. Совершенствование стойки и перемещение в стойке 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке 3. Нападающий удар.	2 часа
	4	1. Передача мяча сверху через зону 2. 2. Прием мяча после отскока от сетки. 3. Передача мяча в тройках. 4. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	2 часа
техника приема и передач мяча нападающий удар	5	1. Совершенствование стойки и перемещение в стойке. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке.	2 часа

		3. Передача мяча спиной к сетке.	
6		1. Прием мяча снизу. 2. Прием мяча после отскока от сетки. 3. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 4. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	2 часа
7		1. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и после передачи вперед. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4. Нападающий удар.	3 часа

Технические действия Техника приема и передач мяча	8	1. Прием мяча снизу. 2. Прием мяча после отскока о сетки. 3. Передача мяча в тройках. 4. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	9	1. Совершенствование приема мяча сверху над собой. 2. Обучение приему мяча снизу 2-мя руками над собой. 3. Прием мяча снизу в парах. 4. Нападающий удар.	3 часа
	10	1. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	11	1. Совершенствование стойки и перемещения в стойке. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Передача мяча спиной к сетке.	3 часа
	12	1. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках. 2. Прием мяча после отскока от сетки. 3. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	13	1. Совершенствование приема мяча снизу после подачи. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	14	1. Совершенствование приема мяча снизу после подачи. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке.	3 часа

Технические действия Техника приема и передач мяча	8	1. Прием мяча снизу. 2. Прием мяча после отскока о сетки. 3. Передача мяча в тройках. 4. Поддачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	9	1. Совершенствование приема мяча сверху над собой. 2. Обучение приему мяча снизу 2-мя руками над собой. 3. Прием мяча снизу в парах. 4. Нападающий удар.	3 часа
	10	1. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Поддачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	11	1. Совершенствование стойки и перемещения в стойке. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Передача мяча спиной к сетке.	3 часа
	12	1. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках. 2. Прием мяча после отскока от сетки. 3. Поддачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	13	1. Совершенствование приема мяча снизу после поддачи. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3. Поддачи: верхняя прямая, нижняя боковая.	3 часа
	14	1. Совершенствование приема мяча снизу после поддачи. 2. Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке.	3 часа

	3.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4.Передача мяча спиной к сетке. 5.Нападающий удар.	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

Технические действия Техника приема и передач мяча	1	1.Обучение передачи мяча сверху 2-мя руками стоя спиной к цели. 2.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 3.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 4.Учебная игра через зоны 3 и 2.	3 часа
	2	1.Совершенствование передачи мяча сверху 2-мя руками в колоннах. 2.Совершенствование верхней прямой подачи. 3.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4.Нападающий удар.	2 часа
	3	1.Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. 2.Прием мяча после отскока от сетки. 3.Передачи мяча в тройках. 4.Учебная игра через зону 3.	3 часа
	4	1.Совершенствование приема мяча снизу после подачи. 2.Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке.	3 часа

		3.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4.Учебная игра через зону 3.	
	5	1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение тактике свободного нападения. 3.Совершенствование игры в нападении через зону. 4.Учебная игра.	2 часа
	6	1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение передачи взаимодействию игроков передней линии: игроки 4 зоны с игроком 3 зоны, игрока 2 с игроком 3 зоны (при первой передаче). 3.Учебная игра.	2 часа
Техника приема и передач мяча Нападающий удар.	7	1.Обучение передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 2.Совершенствование верхней прямой передачи. 3.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4.Нападающий удар. 5.Учебная игра.	2 часа
	8	1.Совершенствование приема мяча снизу после подачи. 2.Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке. 3.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая. 4.Учебная игра через зону 3.	2 часа
	9	1.Совершенствование передачи мяча в парах, Тройках. 2.Прием мяча после отскока от сетки. 3.Передачи мяча в тройках.	2 часа



	<p>4.Подачи: верхняя прямая, нижняя боковая.</p> <p>5.Учебная игра.</p>	
10	<p>1.Совершенствование действий в защите и нападении.</p> <p>2.Обучение тактике свободного нападения.</p> <p>3.Совершенствование игры в нападение через зону 3.</p> <p>4.Нападающий удар.</p> <p>5.Учебная игра.</p>	2 часа
11	<p>1.Обучение действиям в защите и нападении.</p> <p>2.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 зоны с игроком 3 зоны, игрока 2 с игроком 3 зоны (при первой передаче).</p> <p>3.Учебная игра.</p>	2 часа
12	<p>1.Совершенствование действий в защите и нападении.</p> <p>2.Обучение тактике свободного нападения.</p> <p>3.Совершенствование игры в нападение через зону 3.</p> <p>4.Нападающий удар.</p> <p>5.Учебная война.</p>	3 часа
13	<p>1.Обучение действиям в защите и нападении.</p> <p>2.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игроков 4 зоны с игроком 3 зоны, игрока 2 с игроком 3 зоны (при первой передаче).</p> <p>3.Прямой нападающий удар.</p>	2 часа

	4.Учебная игра.	
14	<p>1.Совершенствование действий в защите и нападении.</p> <p>2.Обучение тактики свободного нападения.</p> <p>3.Совершенствование игры в нападение через зону 3.</p> <p>4.Нападающий удар.</p> <p>5.Учебная игра.</p>	2 часа
15	<p>1.Совершенствование приема мяча после подачи.</p> <p>2.Совершенствование передачи 2-мя руками сверху на месте и в прыжке.</p> <p>3.Подачи: верхняя прямая и нижняя боковая.</p> <p>4.Учебная игра через 3 зону.</p>	2 часа
	Итого:	34

## Расписание занятий

<b>5 кл.</b>	<b>Пн 13:30-14:00</b>	<b>Вт 13:30-14:00</b>	<b>Ср 12:50-13:20</b>
<b>6 кл.</b>	<b>Чт 12:50-13:20</b>	<b>Пт 13:30-14:00</b>	
<b>7кл.</b>	<b>Пн 14:05-14:55</b>	<b>Ср 13:30-14:10</b>	<b>Пт 14:15-14:55</b>
<b>8кл.</b>	<b>Вт 14:05-14:55</b>	<b>Ср 14:15-14:55</b>	
<b>9 кл.</b>	<b>Вт 14:05-14:55</b>	<b>Ср 14:15-14:55</b>	
<b>10 кл.</b>	<b>Пт 14:05-14:55</b>		
<b>11кл.</b>	<b>Ср 14:05-14:55</b>		