

**План работы школьного клуба «Исток»
в МБОУ «ООШ с. Герменчук Шалинского муниципального района»**

№ п/п	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1	15:00-17:00	Стойка игрока (исходные положения)	4	Площадка
2	15:00-17:00	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	4	Площадка
3	15:00-17:00	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		Площадка
4	15:00-17:00	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Площадка
5	15:00-17:00	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	Площадка
6	15:00-17:00	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	4	Площадка
7	15:00-17:00	Нижняя прямая подача	4	Площадка
8	15:00-17:00	Верхняя прямая подача	4	Площадка
9	15:00-17:00	Учебная игра	4	Площадка

10	15:00-17:00	Прямой нападающий удар (походу)	4	Площадка
11	15:00-17:00	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4	Площадка
12	15:00-17:00	Приём мяча снизу двумя руками	4	Площадка
13	15:00-17:00	Приём мяча сверху двумя руками	4	Площадка
14	15:00-17:00	Приём мяча, отражённого сеткой	4	Площадка
15	15:00-17:00	Одиночное блокирование	4	Площадка
16	15:00-17:00	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	4	Площадка
17	15:00-17:00	Страховка при блокировании	4	Площадка
18	15:00-17:00	Учебная игра	4	Площадка
19	15:00-17:00	Нижняя подача	4	Площадка
20	15:00-17:00	Верхняя прямая подача с середины площадки	4	Площадка
21	15:00-17:00	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4	Площадка
22	15:00-17:00	Групповые тактические действия в нападении и защите	4	Площадка
23	15:00-17:00	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Площадка
24	15:00-17:00	Двусторонняя учебная игра	4	Площадка

25	15:00-17:00	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	Площадка
26	15:00-17:00	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	Площадка
27	15:00-17:00	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Площадка
28	15:00-17:00	Игра в волейбол	4	Площадка
29	15:00-17:00	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Площадка
30	15:00-17:00	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	4	Площадка
31	15:00-17:00	Игры, развивающие физические способности	4	Площадка
32	15:00-17:00	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4	Площадка
33	15:00-17:00	Одиночное блокирование	4	Площадка
34	15:00-17:00	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Площадка
35	15:00-17:00	Игра в волейбол по основным правилам	4	Площадка