**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 8а,8б,8в классах. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часов в год.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**Предметные результаты должны отражать**:

\* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\* Приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

\* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

\* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

\* Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий, о технике безопасности на уроках.

**Развитие волейбола, баскетбола**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль**.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом, баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом, баскетболом.

**Правила игры в волейбол, баскетбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Общая и специальная физическая подготовка (В процессе занятий) .**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

***Практические занятия***

**Общая физическая подготовка.** (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

**Строевые упражнения**. Команды для управлении группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

***Гимнастические упражнения.*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

***Акробатические упражнения****.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

***Легкоатлетические упражнения.*** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным».

**Специальная физическая подготовка.**

***Упражнения для привития навыков быстроты ответных******действий.*** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

***Упражнения для развития прыгучести.*** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

**Техника нападения.**

***Перемещения и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** ***Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия*.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

***Групповые действия.*** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

***Командные действия.*** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований.

***Практические занятия.*** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

**Физическое   развитие   и  физическая   подготовленность**

№п/п

Содержание требований (вид испытаний)

Девочки

Мальчики

1

Бег 30 м с высокого старта  (с)

5,9

5,7

2

Бег 30 м, 6х5  (с)

12,5

12,0

3

Бег 92  м, «елочка»  (с)

32,7

31,0

4

Прыжок в длину с места  (см)

140

160

5

Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя  руками, сидя   (м)

3,0

4,0

**Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения подвижных игр с элементами волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1.  Сетка волейбольная                                              - 2 шт.

2. Стойки волейбольные                                            - 2 шт.

3.  Гимнастическая  стенка                                        - 5 пролетов

4.  Гимнастические   скамейки                                   - 6 шт.

5. Гимнастические маты                                            - 8- 10шт.

6.   Скакалки                                                               8-15 шт

7.  Мячи набивные (масса 1 кг)                                 - 5 шт

9.  Мячи  волейбольные                                            - 8-12 шт.

10.  Рулетка                                                                -1 шт.

11. Компьютерная техника                                        -1 шт.

13. Литература и интернет ресурсы

***Приложение***

***Сборник подвижных игр с элементами волейбола***

***Эстафеты с элементами волейбола***

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно?

После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

**Поймай и передай**

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

**Правила**

1. Подачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.  
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.  
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.

4.Подачи выполняют все члены команды.  
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

**Мяч капитану**

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

**Правила**

1.Запрещается наступать на ограничительную линию.  
2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.  
3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.  
4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.  
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.  
6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

**Передача мяча с третьего темпа**

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

**Правила**

1.Запрещается наступать на ограничительную линию.  
2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.  
3. При неудачной передаче мяч подбирает игрок, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.  
4. Запрещается нарушать очередность выполнения передач мяча в колоннах и пропускать передачи.

**Мяч в обруче**

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

**Правила**

1.Запрещается наступать на ограничительную линию.  
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.  
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

**Попади в щит**

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

**Правила**

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.  
2.Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.  
3.Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.  
4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

**Подача в щит**

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

**Пионербол**

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

**Варианты**

1.Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.  
2.Использовать можно только верхние передачи мяча.  
3.Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.  
4.Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.  
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

**Мяч над головой**

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

**Правила**

1.Не разрешается заступать на площадку команды соперников.  
2. Не разрешается ловить мяч.

**Мяч перед собой**

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

**Волейбольные салочки**

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

**Правила**

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.  
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.  
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.  
4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:  
– не считаться осаленным и продолжить игру;  
– принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

**Передача центровому**

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центровых игроков меняют.

**Правила**

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.  
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

**Прими подачу**

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила**

1.Подача выполняется только по сигналу учителя.  
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.  
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.  
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.  
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.  
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

**Эстафета с мячами**

**Цель игры:**обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю. Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

· сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает

мяч игрок, стоящий первым;

· мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;

**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теория и техника безопасности | На каждом занятии |
| 2 | Баскетбол | 16 |
| 3 | Волейбол | 18 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| **Итого** |  | **34** |