

Утверждено:

директор Кетова В.Д.



Расписание спортивных тренировок и бесплатных секций
МАОУ «Кондратовская средняя школа «Сфера»

от МАУ ДО "СШ "ВИХРЬ"

★ Секции бесплатные | ▲ Запись осуществляется через классных руководителей | ☑ Расписание будет корректироваться

Название спортивного объединения и подробная аннотация	Возрастная группа	Дни занятий	Время тренировок	Тренер (ФИО)	Место
«Волейбол»					
(Девочки, 8-11 классы)					

Командная спортивная
игра для развития
взрывной силы,
прыгучести, ловкости и
координации. Занятия
укрепляют сердечно-
сосудистую систему,
развивают
стратегическое
мышление, скорость
реакции и навыки
эффективного командного
взаимодействия.

Девочки 8-11 кл.	Вторник, Четверг	15:30	Султанов Р.Х.	Спортзал
------------------	------------------	-------	---------------	----------

**«Волейбол»
(Мальчики, 8-11
классы)**

Интенсивный тренинг базовых игровых элементов, атакующих ударов и тактических комбинаций. Развивает выносливость, физическую силу, дисциплину и умение мгновенно принимать решения в быстро меняющихся игровых ситуациях.

Мальчики 8–11 кл.

Понедельник, Среда

После уроков 2 смены

Сидоров Пётр
Алексеевич

Спортзал

**«Баскетбол»
(Мальчики и
девочки, 3-4
классы)**

Обучение основам ведения, передач и бросков мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола развивают моторику, координацию, игровое мышление и помогают юным спортсменам адаптироваться к физическим нагрузкам.

Мальчики и девочки 3–4 кл.

По графику

После уроков 2 смены

Исакова Е. Н.

Спортзал

**«Общая физическая
подготовка» (ОФП с
элементами
баскетбола, 3-5
классы)**

Комплексная программа для гармоничного физического развития. Направлена на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости.

Учащиеся 3–5 классов

По графику

По графику

Штром Светлана
Викторовна

Спортзал

выносливости и
быстроты. Использование
баскетбольных
упражнений делает
занятия динамичными и
увлекательными.

**«Легкая атлетика»
(Продвинутый
уровень)**

Основа всех видов спорта:
развитие правильной
техники бега, прыжков и
общefизической
выносливости.

Продвинутые тренировки
адаптированы под
возрастные группы для
укрепления опорно-
двигательного аппарата и
улучшения атлетических
показателей.

Группа №1 (1–4 кл.)
Группа №2 (5–10 кл.)

По графику

По графику

Рычихина Елена
Федорова

Спортзал