

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75**

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения
Протокол № 1 от
07.09.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №75

И.И. Седых

Приказ № 179/1- о
от 07.09.2022



Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шмитов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования детей «Футбол» для обучающихся общеобразовательной школы, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-Р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41

Направленность: физкультурно-спортивная.

Календарный учебный график

С 01.09.2022 по 10.09.2022 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг

С 12.09.2022 по 30.12.2022 – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

С 01.01.2023 по 08.01.2023 новогодние каникулы

С 09.01.2023 по 30.05.2023 - реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В конце каждой темы – текущая аттестация обучающихся

С 01.06.2023 по 31.08.2023- летние каникулы.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-17 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Учебный план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы контроля
		Всего в год	Теория	Практика	
1	Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра	13	2	11	Групповой
2	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	15	2	13	Комбинированный
3	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	11		11	Групповой
4	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	13	3	10	Комбинированный
5	Перехваты мяча, комбинационная игра	11	1	11	Групповой
6	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	14	1	13	Групповой
7	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	10		10	Комбинированный
8	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	14	4	10	Комбинированный
9	Товарищеские матчи	4		4	Групповой
	ИТОГО	105			

Содержание программы

1. Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра.

Профилактика травматизма при занятиях футболом

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее

понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Практика:

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

2. Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Практика:

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

3. Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами.

Гибкость определяю и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью. Упражнения на расслабление, плавные движения по большой амплитуде, повторные пружинящие движения, пассивное сохранение максимальной амплитуды, активное сохранение максимальной амплитуды, махи с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для укрепления позвоночника и увеличение

подвижности крупных суставах. Комплекс упражнений для совмещенного развития силы и гибкости. Комплекс активных статических упражнений на гибкость. Комплекс динамических активных упражнений на гибкость. упражнения для коленных суставов. Упражнения для голеностопных суставов. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости в парах. Комплекс ФУ с использованием гимнастических и хореографических упражнений у станка или шведской стенки

Удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар носком. Техника ударов по мячу головой: удар серединой лба; удар боковой частью лба.

4. Игра в нападении в игровых заданиях 3x1, 3x2, с использованием отборов

Теория: Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Практика:

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

5. Перехваты мяча, комбинационная игра.

Теория: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Практика:

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

6. Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Теория: Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Практика: - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

7. Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Запрыгивание на тумбу, выпрыгивание колени к груди (стоя, с полного приседа), интервальный бег и бег на короткие отрезки от 30 метров до 400, скоростные приседания с собственным весом, приседания со штангой не более 60-70% от максимально возможного веса, с которым ученик может выполнить упражнение на один раз. Фартлек- рваный бег. Пробежка с мячом через препятствия, фишки, конусы на скорость. Прохождение в несколько этапов, спринт с разделением на команды на результат

8. Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением.

Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а

также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

9. Товарищеские матчи

Игры против других школ, разных классов, подготовка к соревнованиям, судейство игр
Соревнования, наработка отработанного материала, применение всех навыков на практике

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

КТП

ДАТА	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ- ВО ЧАСОВ

04.09	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
06	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
09	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
11	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
13	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
16	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
18	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
20	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
23	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
25	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
27	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
30	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
02.10	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
04	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
07	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
09	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
11	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
14	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
16	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч

18	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
21	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
23	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
25	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
28	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
30	Товарищеская игра	1ч
06.11	Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
08	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
11	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
13	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
15	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
18	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
20	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
22	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
25	Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
27	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
29	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
02.12	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
04	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
06	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч

09	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
11	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
13	Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
16	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
18	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
20	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
23	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
25	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
27	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
30	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
10.01.2022	Товарищеская игра	1ч
13	Стойки и перемещения боком, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
15	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
17	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
20	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
22	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
24	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
27	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
29	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч

31	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
03.02	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
05	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
07	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
10	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
12	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
14	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
17	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
19	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
21	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
24	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
26	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
28	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
03.03	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
05	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
07	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
10	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
12	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
14	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч

17	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
19	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
21	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
24	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
26	Товарищеская игра	1ч
28	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
31	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
02.04	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
04	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
07	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
09	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
11	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
14	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
16	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
18	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
21	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
23	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
25	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч

28	Стойки и перемещения богом, лицом и спиной вперед. Игра	1ч
30	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
05.05	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу различными способами	1ч
07	Игра в нападении в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием отборов	1ч
12	Перехваты мяча, комбинационная игра	1ч
14	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1ч
16	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1ч
19	Развитие скоростно-силовых качеств, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением	1ч
21	Ускорения, остановки, повороты, отборы мяча	1ч
23.05	Товарищеская игра	1ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813634

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024