

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы, Центр детского творчества  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского  
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский  
Самарской области

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.  
Р.Х. Трубарова

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа секции  
«Престиж»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся - 8-17 лет

Разработчик:  
Тулигенов С.А. – педагог  
дополнительного образования  
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г.

## **Краткая аннотация:**

По программе «Престиж» могут обучаться дети с 8 до 17 лет, которые в доступной форме познакомятся с элементами игры футбол. Обучающиеся должны освоить основные приемы работы с мячом и без мяча. Получат тактическую подготовку, что позволит уверенно участвовать в соревнованиях, а также поддерживать физическую форму на нужном уровне.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Еще много-много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадках или пустырях и затевали игры с мячом, которые напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иногда по несколько сот человек. История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола – свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов мира. По прошествии множества миллионов лет популярность этого вида спорта не угасла. Многие мальчишки желают, не просто научиться, играть в футбол, а овладеть профессиональными навыками ведения игры, с использованием различных технических и тактических приемов.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается, как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Программа дополнительного образования по футболу позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Основная цель подготовки юных спортсменов – формирование у них социальной компетентности. Данная программа даёт возможность детям и подросткам самоопределиваться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в игре в футбол, а также социально адаптироваться.

### **Новизна программы**

Обычно профессиональным футболом занимаются дети в спортивных школах. Программы Центра детского творчества физкультурно-спортивной направленности нацелены в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Новизна данной программы, ее отличительные особенности заключаются в том, что она способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе средствами игры в футбол. Обучение по данной программе предполагает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовку и выполнение техники владения мячом, освоение индивидуальной и групповой тактики игры в футбол. Новизна программы состоит также в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливания извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

**Новизна данной дополнительной программы** заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная программа «Престиж» состоит из 3 модулей. Программа ориентирована на детей от 8 до 17 лет. Объем программ – 140 часов в год.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

формирование у воспитанников устойчивой мотивации и потребности к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развитие координаций движения;
- развитие мотивации на самосовершенствование.
- развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников (силы воли, настойчивости, решительности, самообладания и др.)

#### **Воспитательные:**

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для общения.
- воспитание гражданственности и патриотизма.

#### **Образовательные:**

- обучение технике и тактике игры в футбол;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

#### **Срок реализации обучения.**

Срок реализации программы – 1 год. Обучение делится на три модуля.

**I модуль. «Футбол в зале».** На этом этапе обучения, в основном уделяется на общефизическую подготовку. Знакомство такого вида спорта, как футбол. Игра в зале

**II модуль. «Большой футбол».** С января по июнь.

Этот период акцентирован на обучении технико-тактическим действиям футболиста, и повышению специальных физических нагрузок.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа.

#### **III модуль. Футбол 6х6,7х7,8х8**

На этом этапе осваивается новый формат футбола, который популяризируется в нашей стране.

Программа рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических, практических умений и навыков. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальное – развитие качеств и физических возможностей, специфических для футболистов.

Средствами подготовки достигается выполнение воспитанниками сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшение маневренности и подвижности футболиста в играх.

#### **Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** – предусматривает тесную связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, для отслеживания роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Таким образом, программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки юных футболистов.

Преемственность мыслится и более широко: как преемственность традиций российских футбольных команд и российского спорта вообще.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе, спортивный зал в здании образовательного учреждения, в наличии имеются футбольные мячи (один на двоих), футбольные ворота. Команда имеет футбольную форму игроков и вратаря. Для работы используются видеокамера и видеоаппаратура.

### **Воспитательная деятельность**

Воспитательная деятельность представлена теоретическим и практическим материалом. Теоретический материал включает в себя знания по анатомии и физиологии человека, о способах самостоятельных тренировок, о важности закаливания. Педагог рассказывает о достижениях в области футбола: знаменитые защитники, полузащитники, чемпионы мира. Практическая часть воспитательных мероприятий включает в себя проведение различных познавательных игр или отработка знаменитых приемов игры, а также экскурсии на природу и просмотр видеофильмов.

### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как футбол, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при игре в футбол, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

У родителей, вовлечённых в сферу деятельности программы, будут сформированы навыки эффективного взаимодействия со своими детьми.

### **Система контроля**

В процессе реализации программы секции футбола «Престиж» педагогом осуществляются основные виды контроля знаний, умений и навыков воспитанников на этапах реализации программы. Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно – итоговый материал. Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления о спортивной игре в футбол; позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно – важных умений и навыков, на освоение тактики и техники игры в футбол. Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля- диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование, нормативы по ОФП.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых игровых приемов.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

### **Учебно-тематический план программы «Престиж»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Футбол в зале	70	9	61
2.	Большой футбол	36	9	27
3	Футбол 6х6,7х7,8х8	34	6	28
	Итого	140	24	116

## І модуль. «Футбол в зале»

Цель модуля: привлечь детей к систематическому занятию через игру футбол

Задачи модуля:

-Работать над укреплением здоровья

- Развивать общую физическую подготовленность

Темы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1.5		1.5
Видео просмотр.		1.5	1.5
Правила игры. Судейство и проведение соревнований	3		3
Общая и специальная подготовка		20	20
Техника игры		26	26
Тактика игры	4.5	12	16.5
Контрольные упражнения		1.5	1.5
Итого	9	61	70

### Содержание программы.

**Тема 1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Прохождение мед осмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Значение единой спортивной квалификаций в развитие спорта в России, повышение разрядных норм и требований, как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

#### **Тема 2 . Видео просмотр.**

Теория. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения тренировок и соревнований по футболу. Основное и дополнительное оборудование и его значение. Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игрокам. Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

Практика. Введение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Финты. Практическая отработка полученных навыков. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

#### **Тема 3 . Правила игры. Судейство и проведение соревнований.**

Теория. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения тренировок и соревнований по футболу. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Практика. Игра вратаря. Игра полевых игроков. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков.

#### **Тема 4. Общая и специальная подготовка.**

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Удары по воротам. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками,

#### **Тема 5. Техника игры.**

**Теория.** Удары по мячу ногой (удары внешней, внутренней, средней частями подъема, удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу). Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие и средние дистанции. Удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, удары на точность вниз и верхом, вперед и стороны, на короткие и среднее расстояния, удары головой в единоборстве) Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.

**Практика.** Ведение мяча. Прием мяча грудью. Передача мяча головой. Финты, обманные движения. Удары по воротам. Игра в квадратах 4 на 2; 5 на 5 Игра в квадратах 4 на 2, 5 на 5 Эстафеты с мячом, силовые упражнения. Обработка мяча. Удары по воротам. Удары по воротам. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча.

### **Тема 6. Тактика игры.**

**Теория.** Индивидуальные действия (оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных приемов). Групповые действия (комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»). Командные действия (выполнения основных обязанностей атаке на своем игровом месте, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр) Тактика игры в защите и нападении.

**Практика.** Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите и нападении. Опека игрока в защите, остановка мяча. Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Разучивание комбинации «Забегание». Тактика игры в защите: индивидуальные действия. Тактика игры в нападении: групповые действия. Тактика игры в защите: групповые действия.

### **Тема 7. Контрольные упражнения.**

#### **Ожидаемые результаты обучения..**

Обучающийся должен знать:

1. Правила игры в футбол
2. Виды футбола
3. Основные разминочные и восстанавливающие упражнения.

Обучающийся должен уметь практически:

1. Владеть первоначальными навыками в технике владения мячом.
2. Применять на практике разминочные и восстанавливающие упражнения.
3. Выполнять нормы ОФП.

## **2 модуль. «Большой футбол»**

**Цель модуля: сохранить и приумножить желание детей заниматься футболом**

**Задачи модуля:**

- Ознакомить и обучить детей основам техники футбола
- Обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра

### **Учебно-тематический план.**

<b>Темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
Вводное занятие	1.5		1.5
Видео просмотр.		1.5	1.5
Правила игры. Судейство и проведение соревнований	1,5		1,5
Общая и специальная подготовка		7	7
Техника игры		12	12
Тактика игры	3	8	11

Контрольные упражнения		1.5	1.5
Итого	6	30	36

## Содержание программы. 2 модуля.

**Тема 1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Прохождение медосмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции

**Тема 2. Общая и специальная подготовка.**

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению.

Практика. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков. ОФП. Кросс 2 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости.

**Тема 3. Техника игры.**

Теория. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками, удары по мячу ногой (удары внешней, внутренней, средней частями подъема, удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу). Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие и средние дистанции. Удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, удары на точность вниз и верхом, на короткие и среднее расстояния, удары). Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.

Практика. Ведение мяча. Прием мяча грудью. Передача мяча головой. Финты, обманные движения. Удары по воротам. Игра в квадратах 4 на 2; 5 на 5 Игра в квадратах 4 на 2, 5 на 5 Эстафеты с мячом, силовые упражнения. Обработка мяча. Удары по воротам. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча. Обводка фишек.

**Тема 4. Тактика игры.**

Теория. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Групповые действия (комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»). Командные действия (выполнения основных обязанностей атаке на своем игровом месте, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр) Тактика игры в защите.

Практика. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите (тактика игры с последним защитником). Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Разучивание комбинации «Забегание». Тактика игры в защите: индивидуальные действия. Тактика игры в нападении: групповые действия. Тактика игры в защите: групповые действия.

**Тема 5. Контрольные упражнения.** Испытания по технике работы с мячом. Тест Купера. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м., 2 км.

### Ожидаемые результаты обучения.

Обучающийся должен знать:

1. Тактические действия и действия игры в защите и нападении.

Обучающийся должен уметь практически:

1. Выполнять основные упражнения: ведение мяча, удары по мячу, остановки и передачи.
2. Выполнять нормы ОФП.



### 3 модуль. «Футбол 6х6,7х7,8х8»

**Цель модуля: сохранить и приумножить желание детей заниматься футболом**

**Задачи модуля:**

**- Ознакомить и обучить детей основам техники и тактики игры в формате 6х6,7х7,8х8.**

#### Учебно-тематический план.

Темы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1,5		1,5
Видео просмотр.		1,5	1,5
Правила игры. Судейство и проведение соревнований	1,5		1,5
Общая и специальная подготовка		5	5
Техника игры		11	11
Тактика игры	4	8	12
Контрольные упражнения		1,5	1,5
Итого	7	27	34

#### Содержание программы.

##### 3 модуля.

**Тема 1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Прохождение мед осмотра учащимися. Инструктаж. Порядок и содержание работы секции

**Тема 2. Общая и специальная подготовка.**

Теория. Совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению.

Практика. Инструктаж по проведению соревнований. Практическая отработка полученных навыков. ОФП. Кросс 2 км. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Силовые упражнения. ОФП. Бег, прыжки, ускорения. Рывки с мячом 3 по 30. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие ловкости и быстроты Челночный бег с мячом. Скоростно-силовая работа. Бег из различных положений. Упражнение на развитие гибкости.

**Тема 3. Техника игры.**

Теория. Техника передвижения: - различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками, удары по мячу ногой (удары внешней, внутренней, средней частями подъема, удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу). Выполнение ударов на точность и силу после остановки. Ведение и рывки на короткие и средние дистанции. Удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, удары на точность вниз и верхом, на короткие и среднее расстояния, удары). Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.

Практика. Ведение мяча. Прием мяча грудью. Передача мяча головой. Финты, обманные движения. Удары по воротам. Игра в квадратах 4 на 2; 5 на 5 Игра в квадратах 4 на 2, 5 на 5 Эстафеты с мячом, силовые упражнения. Обработка мяча. Удары по воротам. Учебная игра. Совершенствование ударов по воротам Удары по воротам по катящемуся мячу. Удары головой в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры. Жонглирование мяча. Обводка фишек.

**Тема 4. Тактика игры.**

Теория. Индивидуальные действия защитника и нападающего. Групповые действия (комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»). Командные действия (выполнения основных обязанностей атаке на своем игровом месте, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр) Тактика игры в защите.

**Практика.** Индивидуальные действия защитника и нападающего. Тактика игры в защите (тактика игры с последним защитником). Тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Разучивание комбинации «Забегание». Тактика игры в защите: индивидуальные действия. Тактика игры в нападении: групповые действия. Тактика игры в защите: групповые действия.

**Тема 5. Контрольные упражнения.** Испытания по технике работы с мячом. Тест Купера. Удары на точность и на дальность. Прыжки в длину. Бег на 30, 60, 100 м., 2 км.

### **Ожидаемые результаты обучения.**

Обучающийся должен знать:

2. Тактические действия и действия игры в защите и нападении.

Обучающийся должен уметь практически:

3. Выполнять основные упражнения: ведение мяча, удары по мячу, остановки и передачи.
4. Выполнять нормы ОФП.

### **Методическое обеспечение программы**

*Методологические принципы реализации содержания программы.*

Программа строится на системе принципов, в основу которых положены личностно-деятельностные и управленческие подходы. В соответствии с этапами формирования и осуществления цикла педагогического управления познавательной и практической деятельностью обучающихся и, учитывая нацеленность всех принципов на формирование личности, индивидуальности каждого обучающегося, выделяется следующая система принципов обучения по данной программе:

1. *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения* направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только знаний и умений, но и определённых морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.
2. *Принцип систематичности и последовательности* в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.
3. *Принцип доступности обучения.* Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А.Коменскому):  
- переходить от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.
4. *Принцип обучения на высоком уровне трудности* (Л.В. Занков) тоже является составной частью основного принципа доступности: обучать в зоне ближайшего развития, т.е. на том уровне, которого ребёнок может достичь под руководством взрослого.
5. *Принцип результативности обучения.* Данный принцип требует формирование определённых умений, которые служат основой привычек и поведения. Это зависит от отношения к предмету. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу.
6. *Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.* Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная

работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятия.

7. *Принцип учёта возрастных особенностей.* Принцип требует учёта в процессе обучения особенностей возраста обучающихся физических и психических.

### **Основные формы и методы работы.**

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, доступность изложения, индивидуальный, личностно-ориентированный подход. Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- 1) Индивидуальная
- 2) Групповая

В процессе занятий используются следующие **методы обучения**:

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- тестирование;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;
- творческая работа;

Используемые для занятий интернет- ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org>
2. <http://www.footballtop.ru/clubs/lada-tolyatti>
3. <http://фклада.рф>
4. <http://www.syzran-2003.ru>
5. <http://www.kc-camapa.ru/>
6. [http://regsamarh.ru/external/media/files/info\\_dejatelnost/publikazii/stat%27ya\\_o\\_samarskom\\_futbole.pdf](http://regsamarh.ru/external/media/files/info_dejatelnost/publikazii/stat%27ya_o_samarskom_futbole.pdf)
7. <http://progorodsamara.ru/sport/view/148129>
8. <http://fedsamfoot.ru/>

### **Список литературы.**

1. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978 .
2. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Кожаный мяч. М.,1983
3. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М.,1983.
5. Янош П. Подготовка юного футболиста. М.,1973 .
6. Безопасность человека. Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений. Коллектив авторов./ Под ред Л.И. Шершнёва. фонд национальной и международной безопасности. М.,1994.
- 8.. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Под ред. Е.С. Полат.- Академия, 2001.

9. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М., 1989.. 10. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..
11. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002..
13. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
14. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
16. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

## Приложение

### Календарный план-график программы «Престиж»

#### Первый модуль. «Футбол в зале»

26 занятий по 2 часа  
12 занятий по 1.5 часа

№	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1.5
2	Правила игры. Судейство	1.5
3	Техника игры	2
4	Видео просмотр	1.5
5	Контрольные упражнения	1.5
6	Техника игры	2
7	Общая и физическая подготовка	2
8	Тактика игры	1.5
9	Техника игры	2
10	Техника игры	2

11	Тактика игры	2
12	Общая и физическая подготовка	2
13	Техника игры	2
14	Общая и физическая подготовка	2
15	Тактика игры	2
16	Техника игры	2
17	Общая и физическая подготовка	2
18	Техника игры	2
19	Техника игры	2
20	Правила игры. Судейство	1.5
21	Техника игры	2
22	Тактика игры	2
23	Общая и физическая подготовка	2
24	Общая и физическая подготовка	2
25	Техника игры	2
26	Общая и физическая подготовка	2
27	Техника игры	2
28	Общая и физическая подготовка	2
29	Тактика игры	1.5
30	Общая и физическая подготовка	2
31	Тактика игры	1.5
32	Техника игры	2
33	Тактика игры	2
34	Тактика игры	2
35	Общая и физическая подготовка	2
36	Тактика игры	2
37	Общая и физическая подготовка	2
38	Техника игры	2

### Второй модуль «Большой футбол»

8 занятий по 1,5 часа

12 занятий по 2 часа

№	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1.5
2	Правила игры. Судейство	1.5
3	Техника игры	2
4	Видео просмотр	1.5
5	Контрольные упражнения	1.5
6	Техника игры	2
7	Общая и физическая подготовка	1.5
8	Тактика игры	1.5
9	Техника игры	2
10	Техника игры	2
11	Тактика игры	1.5
12	Общая и физическая подготовка	1.5
13	Техника игры	2

14	Общая и физическая подготовка	2
15	Тактика игры	2
16	Техника игры	2
17	Общая и физическая подготовка	2
18	Тактика игры	2
19	Тактика игры	2
20	Тактика игры	2

**Календарный план-график  
Третий модуль. «Футбол 6х6,7х7,8х8»**

№	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1.5
2	Правила игры. Судейство	1.5
3	Техника игры	2
4	Видео просмотр	1.5
5	Контрольные упражнения	1.5
6	Техника игры	2
7	Общая и физическая подготовка	1.5
8	Тактика игры	2
9	Техника игры	2
10	Техника игры	2
11	Тактика игры	2
12	Общая и физическая подготовка	1.5
13	Техника игры	1.5
14	Общая и физическая подготовка	2
15	Тактика игры	2
16	Техника игры	1.5
18	Тактика игры	2
19	Тактика игры	2
20	Тактика игры	2

**Приложение №2**

**Контрольные нормативы по ОФП  
для обучающихся СП Центр детского творчества**

№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка		
			Мальчики/ девочки		
			низкий	средний	высокий
			3	4	5

1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и		7,3-6,2		5,6 и			
		8	в.	7,3	7,0-6,0	6.2-7,0	н.	5,8		
		9	7,1	7,0	6,7-5,7	6,0-6,2	5,4	5,5		
		10	6,8	6,8	6,5-5,6	5,8-6,0	5,1	5,3		
		11	6,6	6,6	6,1-5,5	5,7-5,9	5,1	5,2		
		12	6,3 и	6,2	5,8-5,4	5,8	5,0 и	5,1		
		13	в.	6,1	5,6-5,2	5,6	н.	5,0		
		14	6,0	6,0	5,5-5,1	5,4	4,9	4,9		
		15	5,9	5,8	5,3-4,9	5,3	4,8	4,7		
		16	5,8	5,4	5,1-4,8	5,2	4,7	4,6		
		17	5,5	5,3	5,0-4,7	5,0	4,5	4,5		
								4,4		
								4,3		
		2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и		115-135		155 и	
				8	н.	100	125-145	115	в.	135
9	110			110	130-150	120	165	140		
10	120			120	140-160	125	175	145		
11	130			125	160-180	130	185	150		
12	140 и			130	165-180	135	195 и	155		
13	н.			135	170-190	140	в.	165		
14	145			140	180-195	150	200	170		
15	150			150	190-205	155	205	175		
16	160			160	195-210	165	210	180		
17	175			170	205-220	170	220	185		
								230		
								240		
3	6-минутный, м			7	700		750-900		1100 »	
				8	750	700	800-950	750-	1150»	850
		9	800	750	850-1000	800	1200»	900		
		10	850	800	900-1050	750-	1250»	950		
		11	900	850	1100-	850	1300»	1000		
		12	950	850	1100	800-	1350»	1050		
		13	1000	900	1100-	850	1400»	1100		
		14	1050	900	1200	850-	1450»	1150		
		15	1100	950	1150-	900	1500»	1200		
		16	1100	950	1250	900	1500»	1250		
		17	1100	100	1250-	950	1500»	1250		
					0	1300	1000			
						1250-	1050			
						1350	1100			
						1300-	1200			

					1400 1300- 1400			
--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

**Календарный учебный график  
программы «Мир спорта»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Шашки»</b>							
1	01.09.2022	16.30-18.00	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
2	06.09.2022	16.10-17.20	1,5	Шашечная доска. Возникновение и родина шашек.	Тренировка	10 каб.	Беседа/ тестирование наблюдение
3	08.09.2022	16.30-18.00	2	Название шашечных фигур: дамка, пешка.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4	13.09.2022	16.10-17.20	1,5	Правило: "Первыми ходят белые".	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2022	16.30-18.00	2	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6	20.09.2022	16.10-17.20	1,5	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2022	16.30-18.00	2	Дамка - самая важная, главная фигура.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	27.09.2022	16.10-17.20	1,5	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	29.09.2022	16.30-18.00	2	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	04.10.2022	16.10-17.20	1,5	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль



							умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2022	16.30-18.00	2	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	11.10.2022	16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2022	16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
14	18.10.2022	16.10-17.20	1,5	Дамка - самая важная, главная фигура.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2022	16.30-18.00	2	Начало шашечной партии. Шашечная	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	25.10.2022	16.10-17.20	1,5	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2022	16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	01.11.2022	16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	03.11.2022	16.30-18.00	2	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.11.2022	16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	10.11.2022	16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
22	15.11.2022	16.10-17.20	1,5	Начало партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	17.11.2022	16.30-18.00	2	Ничья. варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.11.2022	16.10-17.20	1,5	Начало партии. Шашечная партия.	Контрольные испытания	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
<b>Модуль «Шахматы».</b>							
1	24.11.2022	16.30-18.00	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
2	29.11.2022	16.10-17.20	1,5	Занимательные шахматные истории. Выдающиеся шахматисты нашего времени.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	01.12.2022	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4	06.12.2022	16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	08.12.2022	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6	13.12.2022	16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	15.12.2022	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.12.2022	16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	22.12.2023	16.30-18.00	2	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
10	27.12.2023	16.10-17.20	1,5	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	29.12.2023	16.30-18.00	2	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	10.01.2023	16.10-17.20	1,5	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	12.01.2023	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
14	17.01.2023	16.10-17.20	1,5	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	19.01.2023	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	24.01.2023	16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля..	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	26.01.2023	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	31.01.2023	16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	02.02.2023	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	07.02.2023	16.10-17.20	1,5	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

21	09.02.2023	16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	14.02.2023	16.10-17.20	1,5	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	16.02.2023	16.30-18.00	2	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	21.02.2023	16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
<b>Модуль «Настольный теннис»</b>							
1	28.02.2023	16.10-17.20	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
2	02.03.2023	16.30-18.00	1,5	История развития настольного тенниса в России и за рубежом.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
3	07.03.2023	16.10-17.20	2	Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4	09.03.2023	16.30-18.00	1,5	Разминка. Тактико-технические занятия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	14.03.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Техника игры в настольный теннис.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6	16.03.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	21.03.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика действия игроков во время игры.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
8	23.03.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Техника. Поддача.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
9	28.03.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
10	30.03.2023	16.30-18.00	1,5	Правила игры, соревнования и их организация.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	04.04.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Техника, игра в теннис.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	06.04.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, выход к сетке.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	11.04.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, игра у сетки.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	13.04.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	18.04.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	20.04.2023	16.30-18.00	1,5	Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	25.04.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика парной игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	27.04.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	02.05.2023	16.10-17.20	2	Разминка. Тактико-технические занятия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
20	04.05.2023	16.30-18.00	1,5	Правила игры, соревнования и их	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль

				организация.			умений и навыков, наблюдение
21	11.05.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, середина игры.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
22	16.05.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, действия игроков во время матча.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	18.05.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.05.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Техника, игра в теннис.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	25.05.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	30.05.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	01.06.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, выход к сетке.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	06.06.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, обводящие удары.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	08.06.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, середина игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	13.06.2023	16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, игра у сетки.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	15.06.2023	16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, обводящие удары.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
32	20.06.2023	16.30-18.00	1,5	Повторение материала. Подведение итогов.	Контрольные испытания.	10 каб.	Сдача контрольных нормативов