Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Косторнянская основная общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
От «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор школы
_____ / Анопченко И.Н./
«01» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Спортивная карусель
(наименование программы)

Уровень программы: базовая
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации: 72
(общее количество часов)

Возрастная категория: 11-16

Вид программы: авторская
(типовая, модификация, авторская)

Автор-составитель:
Гриднева Татьяна
Петровна
педагог ДО
(указать ФИО и должность разработчика)

д. 1-я Косторная, 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель»

разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 8 декабря 2020 года;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196);

-Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Направленность программы – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель»

физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая Программа спортивной секции составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2013год.
Секция «Спортивная карусель» необходима для совершенствования

приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

2.Актуальность программы. Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Спортивная карусель» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в волейбол, зал для игры в теннис.

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.
В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

3. Отличительные особенности. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья

учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

4. Цель и задачи Программы

Цель : развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи :

Обучающие

обучить основным приёмам двухсторонних игр;•

помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;•

сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;•

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;•

сформировать знания о закономерностях двигательной активности,• спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе,• прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

формировать навыков дисциплины и самоорганизации;•

развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);•

совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость,• физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;•

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;•

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;•

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.•

В реализации программы участвуют обучающиеся в возрасте от 11 до 16лет.

6.Форма обучения — очная.

7.Уровень- базовый.

8.Организационные формы обучения. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Наполняемость в группе составляет 12-15 человек.

9. Режим занятий. 72 часов из расчёта 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раза в неделю: в понедельник – 15.50 -17.20 час

10.Объём и срок реализации програмы. Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Срок реализации программы с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

II. Содержание программы

Учебный план

№ *n/n*	Наименование разделов, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	**1**	1		Текущий
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях спортивной секции	В процессе занятий			
3	Лёгкая атлетика	**13**	В процессе занятий		Текущий, рубежный выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
4	Настольный теннис	**20**	В процессе занятий		Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх
5	Спортивные игры	**36**	В процессе занятий		
5.1.	Футбол	12	В процессе занятий		Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх
5.2.	Волейбол	28	В процессе занятий		Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх
	Всего	72			

Содержание изучаемого материала

1.Вводное занятие 1 час

Теория. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

2.Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

4. Легкая атлетика 13 часов

Теория. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений .

Практика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30м, 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча в горизонтальную и

вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега .Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.

5. Настольный теннис 20 часов

Теория. Техника безопасности во время занятий . Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Предупреждение спортивных травм на занятиях. Права и обязанности игроков. Правила соревнований. Основы судейской технологии.

Практика. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения

Соревнование по настольному теннису.

6. Футбол 10часов

Теория. Техника безопасности во время занятий в футбол. Возможные травмы и их предупреждения. Самоконтроль при физических занятиях. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

Практика. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи..Удар по мячу на точность. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками . Соревнования. Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу.

7. Волейбол 24 часов

Теория. Техника безопасности во время занятий .Предупреждение спортивных травм на занятиях. Права и обязанности игроков. Основы судейской технологии.

Практика. Освоение основных приёмов игры, передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Развитие физических качеств. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Технические приёмы (нападающий удар).Технические приемы (блокирование мяча).Технические приемы (блокироание мяча).Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые задания. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование технических приёмов игры. Соревнование по волейболу.

III. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты:

-формирование знаний о спортивных играх и их роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх.
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

IV.Организационно-педагогические условия реализации программы

Методические условия

Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в спортивные игры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в спортивные игры, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Особенности организации образовательного процесса

-очно;

-заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;

-сотрудничество с другими коллективами;

-участие в соревнованиях различного уровня.

Критерии и нормы оценки

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный* (проводится перед началом работы, предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);

- *текущий* (проводится в ходе учебного занятия, позволяет закрепить знания по изученной теме);

- *рубежный* (проводится после завершения изучения каждого раздела программы);

- *итоговый* (проводится после завершения всей учебной программы).

Формы аттестации

-тест

- выполнение нормативов

-контрольная игра

-эстафеты

-соревнования

Материально-технические условия

спортивный зал

спортивная площадка

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 1шт.

мячи волейбольные – 5 шт.

мячи футбольные- 2шт.

Шарики теннисные -10шт.

Теннисный стол -1шт.

Техническое оснащение

проектор;

экран;

видео по теме.

Дидактическое обеспечение программы

«Правила игры в волейбол»

«Правила судейства в волейболе»

«Правила игры в настольный теннис»

«Правила судейства в настольный теннис»

«Правила игры в футбол»

«Правила судейства в футболе»

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		11-15лет	
		Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, сек	5.6-4.7 и ниже	6.0-4-9 и ниже
	Бег 60м, сек	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160-200 См	150-200 См
Выносливость	Шестиминутный бег	1150м и выше	1000м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой (М) и низкой(Д) перекладине из виса, раз	4-9	10-18

Контрольные упражнения по технической подготовке

№	**Содержание требований (виды испытаний)**	**Количество раз**
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4 и более
2.	Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены	4 и более
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий)	4
4.	Нижняя прямая подача из 10	5
5.	Верхняя прямая подача из 10	4

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
I	**Легкая атлетика**	**9**		
1	Вводное занятие. План работы спортивной секции. Правила поведения и ТБ. История развития легкой атлетики. ОФП.	**1**		
2-3	Обучение технике длительного и спринтерского бега. Высокий старт, стартовый разгон. ОФП.	**2**		
4-5	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного и челночного бега. ОФП.	**2**		
6-7	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Метания мяча на дальность. ОФП.	**2**		
8-9	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. ОФП.	**2**		
II	**Футбол**	**5**		
10	История развития футбола. ОФП. Основы техники игры. Повторение правил игры.	**1**		
11-12	Техника передвижения. Удары	**2**		

	по мячу головой, ногой. Тренировочная игра. ОФП.			
13-14	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Тренировочная игра. ОФП.	**2**		
III	**Настольный теннис.**	**8**		
15	История возникновения настольного тенниса. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. ОФП.	**1**		
16-17	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. ОФП.	**2**		
18- 19	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. ОФП.	**2**		
20-21	Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. ОФП.	**2**		
22	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. ОФП.	**1**		
IV	**Волейбол**	**28**		
23	История развития волейбола Правила техники безопасности на занятиях. Основы техники игры. ОФП.	**1**		
24-26	Повторение правил игры. Тренировочная игра . ОФП.	**3**		
27-28	Совершенствование техники приема и передача мяча.	**2**		

	Тренировочная игра . ОФП.			
29-30	Прием мяча одной и двумя руками сверху и снизу. Тренировочная игра. ОФП.	**2**		
31-32	Передача мяча сверху. Двусторонняя игра. ОФП.	**2**		
33-34	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. ОФП.	**2**		
35-36	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. ОФП.	**2**		
37-38	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами. ОФП.	**2**		
39-40	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. ОФП.	**2**		
41	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. ОФП.	**2**		
42	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. ОФП.	**2**		
43	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. ОФП.	**2**		
44	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. ОФП.	**2**		

45-46	Контрольные игры и соревнования. ОФП.	**2**		
V	**Настольный теннис.**	**12**		
47	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. ОФП.	**1**		
48-49	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. ОФП.	**2**		
50-51	Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	**2**		
53	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча.	**1**		
54-55	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. ОФП.	**2**		
56-57	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. ОФП.	**2**		
58-59	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. ОФП.	**2**		
VI	**Легкая атлетика**	**4**		
60	Обучение технике длительного и спринтерского бега. Высокий старт, стартовый разгон. ОФП.	**1**		
61	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного и челночного бега. ОФП.	**1**		

62	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Метания мяча на дальность. ОФП.	**1**		
63	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. ОФП.	**1**		
VII	**Футбол**	**5**		
64-65	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. ОФП.	**2**		
66-67	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. ОФП.	**2**		
68	Тактика вратаря. Двухсторонняя игра. ОФП.	**1**		
ИТОГО:		**72**		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М.: 2008г.

Былеева Л.Л. Подвижные игры. М.: 2005г.

Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М.: 2000г. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. М. :1994г.

Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. :2008г.

Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. М.:2000г .

Уваров В. Смелые и ловкие. М. :2009г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. :2010г