

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 61 ИМЕНИ М.И.НЕДЕЛИНА
Г.ЛИПЕЦКА

«Согласовано» Руководитель МК _____/Харламова Е.С. / Протокол № __1__ от ____28.08____ 2024 г.	«Согласовано» Зам. директора МБОУ СШ № 61 _____/ Степанова Е.Н. / ____28.08____ 2024 г.
---	---

Содержательный раздел ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

10-11 классы

2024-2025 уч.г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № __1__
от __29.08____ 2024 г.

Рабочая программа курса «Спортивные резервы» составлена в соответствии с ФГОС СОО, планом внеурочной деятельности МБОУ СШ №61 на 2024-2025 учебный год и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся 10-11 классов.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры: гимнастика: лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры:

- **мини-футбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- **баскетбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- **волейбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

Гимнастика:

Прикладно-ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости: совершенствование: координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

Лёгкая атлетика: совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений:

- игровой:

- соревновательный:

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные: фронтальные: групповые: поточные.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в спорте;
- готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий футболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в футболе, активно взаимодействуя при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

знать:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

- упрощённые правила спортивных игр и подвижных игр для развития физических качеств;

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой.

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в соревнованиях различных уровней, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

Всего часов: 34 часа, в неделю – 1 час

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Воспитательный аспект
		10 класс	11 класс	
1	Легкая атлетика	5	5	<ul style="list-style-type: none"> - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов; - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований; - готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий; - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в спорте; - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности
2	Спортивные игры (баскетбол)	5	5	
3	Гимнастика	10	10	
4	Спортивные игры (волейбол)	5	5	
5	Легкая атлетика	5	5	
6	Спортивные игры (мини-футбол)	4	4	
Итого		34	34	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Спортивные резервы»**

Класс: 10

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ п/п	Тема	Дата план.	дата факт.
	Тема 1. Легкая атлетика (5 ч.)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.		
2	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) Эстафетный бег, подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.		
3	Совершенствование: беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		
4	Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО		
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.		
	Тема 2. Спортивные игры (баскетбол) (5 ч.)		
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
7	Совершенствование физических качеств: силы. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.		
8	Совершенствование физических качеств: быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра		
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.		
	Тема 3. Гимнастика (10 ч.)		
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.		
13	Прикладно-ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.		
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.		
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.		

16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).		
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО		
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах		
19	Совершенствование координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.		
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
	Тема 4. Спортивные игры (волейбол) (5 ч.)		
21	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из усвоенных элементов техники передвижений в волейболе.		
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра		
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.		
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.		
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.		
	Тема 5. Легкая атлетика (5 ч.)		
26	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег		
28	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.		
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность: в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.		
	Тема 6. Спортивные игры (мини-футбол) (4 ч.)		
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра.		
	Итого		34

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Спортивные резервы»**

Класс: 11

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ п п	Тема	Дата план.	дата факт.
	Тема 1. Легкая атлетика (5 ч.)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.		
2	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) Эстафетный бег, подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		
3	Совершенствование беговых упражнений. Эстафеты, старты из различных исходных положений.		
4	Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО		
5	Совершенствование прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500-700 г (юноши). 300-500г (девушки) с разбега на дальность, подготовка к сдаче норм ГТО.		
	Тема 2. Спортивные игры (баскетбол) (5 ч.)		
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		
7	Совершенствование физических качеств силы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Игра.		
8	Совершенствование физических качеств быстроты. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. по четыре, по восемь в движении. Игра.		
9	Совершенствование физических качеств координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра		
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Игра-соревнование по правилам.		
	Тема 3. Гимнастика (10 ч.)		
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Правила судейства.		

12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.		
13	Прикладно-ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, правила судейства по гимнастике		
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки: Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.		
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.		
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).		
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО		
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.		
19	Совершенствование координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.		
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
Тема 4. Спортивные игры (волейбол) (5 ч.)			
21	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра		
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбол. Правила судейства по волейболу		
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.		
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра-соревнование по правилам.		
Тема 5. Легкая атлетика (5 ч.)			
26	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.		
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег		
28	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.		
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность: в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, подготовка к сдаче норм ГТО.		
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.		
Тема 6. Спортивные игры (мини-футбол) (4 ч.)			
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Основы		

	организации проведения соревнований. Правила судейства.		
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра-соревнование по правилам.		
	Итого	34	

