УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» 09 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М. Лапинский
Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол для новичков»

возраст детей 6-18 лет
1 год обучения

Разработчик:

Лукашевич Михаил Александрович,
тренер-преподаватель по мини-футболу.

г. Гаджиево 2019

Содержание:

		стр.
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
1.1.	Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)	6
1.2.	Теоретический план многолетней подготовки	7
1.3.	Контрольные испытания	8
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
2.1.	Программный материал занятий	10
2.2.	Теоретическая подготовка	11
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	13
IV	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	14
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, МБОУ ДО ДЮСШ стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2025 №996-р «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановления Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учителей физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и рекомендуется для занятий с детьми от 6 до 18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность тренировочного занятия 1-2 академических часа, от

2 до 6 часов в неделю.

Программа рассчитана 52 недели. Из них 39-40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, остальные в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам самоподготовки

Начало учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

Направленность программы.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для мини-футбола и характеризуется:

- ✓ Физкультурно-спортивной направленностью;
- ✓ На удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ На формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ На выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ На профессиональную ориентацию обучающихся;

- ✓ На подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов;
- ✓ На социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- ✓ На формирование общей культуры обучающихся;
- ✓ На удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- контрольные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика учащихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- сдача нормативов;
- открытые учебно-тренировочные занятия
- результативность товарищеских игр и соревнований.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1. Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Технико-тактическая подготовка	124	-	124
4.	Общая физическая подготовка	102	-	102
5.	Специальная физическая подготовка	52	-	52
6.	Игровая подготовка	10	-	10
7.	Соревновательная деятельность	13	-	13
8.	Контрольные нормативы	2	-	2
	ИТОГО:	**312**	**8**	**303**

1.2. Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Физическая культура и спорт в России, в жизни человека	1
3.	Строение и функции организма	1
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
5.	Профилактика травматизма в спорте. Врачебный контроль.	1
6.	Планирование и контроль в процессе подготовки	1
7.	Спортивные соревнования	1
8.	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу	1
	Общее количество часов	**8**

1.3. Контрольные нормативы

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17/18
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17/18
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей											
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться не только в форме лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой.

1. *Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде спорта.*
2. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*
3. *Техническая подготовка.*
   Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. *Тактическая подготовка*
   Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. *Специальная физическая подготовка.*

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. *Игровая подготовка.*
   Подвижные игры. Спортивные игры.
8. *Инструкторская и судейская практика.*
9. *Соревнования.*
10. *Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.*

2.2. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Содержание работы секции по мини-футболу. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России, в жизни человека.

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Строение и функции организма.

Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности

Профилактика травматизма в спорте. Врачебный контроль.

Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные

ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий.

- Беседы, лекции;
- Практические занятия (тренировки);
- Презентации;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

Формы подведения итогов.

- Сдача контрольных нормативов;
- Соревнования.

4. Материально- технические условия

Для тренировок по мини-футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с сеткой;
- Ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки.

Список используемой литературы

Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

С.Н.Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт,2010-96 с.

Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
14.		Подвижные игры.	
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным	

		мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си□налу.	
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	

41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.		Товарищеская игра	
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	

64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65.		Прием мяча различными частями тела.	
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
68.		Двусторонняя учебная игра.	
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	
73.		Двусторонняя учебная игра.	
74.		Двусторонняя учебная игра.	
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	