

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023 года
Протокол № 1



Утверждаю:
И. о. директора ГБУ КО ПОО ТК
Н.И. Щепетина
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Мини-футбол»**

**Возраст обучающихся: 15 – 23 лет
Срок реализации: 10 месяцев**

Автор – составитель:
Богданова Юлия Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Советск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для базового изучения раздела «Мини- футбол». Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как имеет оздоровительный эффект, благотворительно воздействует на все системы организма обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляется здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 15 – 23 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 181,5 часа.

Форма обучения – очная.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься мини- футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники мини-футбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Программа предусматривает следующие *формы* учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (предусматривает подачу материала группе. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования);

- индивидуальная (предполагает работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими);

- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у

обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Общее количество часов в год – 181,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2,5 и 2 академических часа. При реализации Программы возможно дистанционная форма обучения. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Цели и задачи Программы

Цель программы: гармоничное физическое и духовно – нравственное развитие личности обучающихся, формирования стремления к здоровому образу жизни на основе занятия мини – футболом.

Основными задачами программы являются:

- содействовать улучшению физического развития обучающихся;
- содействовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений мини - футбола;
- способствовать овладению специальными знаниями, умениями и навыками и их последующему совершенствованию;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе спортивной секции создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о мини - футболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игре в мини - футбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

После прохождения данной программы обучающиеся должны

Знать:

- основные правила игры в мини - футбол;
- основные техники владения мячом;
- понятия о тактической системе и стиле игры.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении-уметь правильно «открываться», в защите-уметь правильно «закрывать» защитника);
- применять в игре различные удары по мячу: ногой, остановки мяча, ведения мяча, вбрасывание мяча, отбор мяча;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Характеристика ожидаемых результатов:

- создание конкурентно-способных команд юношей;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- применения полученных навыков в целях тренировки, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	3	3		Опрос
2	Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки	33	5	28	Опрос Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	38		38	Практическая работа
4	Правила игры в мини-футбол	6	2	4	Опрос Практическая работа
5	Техническая и тактическая подготовка футболистов	77		77	Практическая работа
6	Организация соревнований по футболу. Участие в соревнованиях	20,5	4,5	16	Опрос Практическая работа
7	Тестирования физической и технической подготовленности	4		4	
Итого		181,5	14,5	167	

Содержание учебного (тематического) плана.

Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. (3 часа)

История футбола. Ознакомление детей с целями и задачами программы.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки. (33 часов)

Утренняя физическая зарядка как средство тренировки футболиста. Подбор упражнений и дозировка нагрузки. Подготовительная, основная и заключительная части тренировки. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. (38 часов)

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координация движений, пространственной ориентировки. Челночный бег 10 раз x 10 метров. Кросс 1,5 км. Силовые упражнения на все группы мышц. Особое внимание на мышцы ног и брюшного пресса. Упражнения на растяжение и гибкость. Развитие координации движений и пространственной ориентировки. Упражнения в парах. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым, левым боком, прыжковым шагом. Прыжки с имитацией удара головой по мячу. Эстафеты с мячом и без мяча. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Правила игры в мини-футбол. (6 часов)

Размеры футбольного поля, ворот, разметка. Футбольный мяч. «Вне игры», аут, угловой. Штрафные и свободные удары, пенальти, блокировка. Нарушение правил при единоборствах: опасная игра, подкат сзади, толчок в спину и т.д. Знание правил совершенствуется на каждой тренировке.

Тема 5. Техническая и тактическая подготовка футболистов. (77 часов)

Техническая подготовка.

Движения футболиста.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы.

Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью, головой.

Игра головой.

Передача мяча на короткие, средние и дальние дистанции. Удары по воротам, по неподвижному мячу, после ведения мяча, после передачи («в стенку»).

Техника игры вратаря.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Угловой удар.

Тактическая подготовка.

Различные системы расстановки игроков.

Игра от обороны, на контратаках.

Позиционное нападение.

Проходы с подключением защитников. Действия футболиста без мяча – умение «открыться».

Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Организация соревнований по футболу. Участие в соревнованиях (20,5 часов)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по мини-футболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Тема 7. Тестирования физической и технической подготовленности (4 часа)

Зачетные занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование футболистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини - футболом;
- футбольные ворота;
- спортивный инвентарь (мячи, конусы (флешки), секундомер, свисток, скакалки, набивные мячи, флажки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение

Список литературы:

Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.23	2,5 ч.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Опрос
2	07.09.23	2 ч.	ОФП. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
3	12.09.23	2,5 ч.	ОФП. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
4	14.09.23	2 ч.	ОФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
5	19.09.23	2,5 ч.	ОФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
6	21.09.23	2 ч.	ОФП Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
7	26.09.23	2,5 ч.	ОФП Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
8	28.09.23	2 ч.	Физическая подготовка юного спортсмена. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
9	03.10.23	2,5 ч.	Физическая подготовка юного спортсмена. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
10	05.10.23	2 ч.	Физическая подготовка юного спортсмена. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
11	10.10.23	2,5 ч.	ОФП. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
12	12.10.23	2 ч.	ОФП. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
13	17.10.23	2,5 ч.	ОФП. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
14	19.10.23	2 ч.	ОФП. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
15	24.10.23	2,5 ч.	ОФП. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
16	26.10.23	2 ч.	ОФП. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
17	31.10.23	2,5 ч.	ОФП. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос

18	02.11.23	2 ч.	ОФП. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
19	07.11.23	2,5 ч.	ОФП. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
20	09.11.23	2 ч.	ОФП. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
21	14.11.23	2,5 ч.	ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
22	16.11.23	2 ч.	ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
23	21.11.23	2,5 ч.	ОФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
24	23.11.23	2 ч.	ОФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
25	28.11.23	2,5 ч.	ОФП. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игра	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
26	30.11.23	2 ч.	ОФП. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Соревнования по графику
27	05.12.23	2,5 ч.	ОФП. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
28	07.12.23	2 ч.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
29	12.12.23	2,5 ч.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
30	14.12.23	2 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
31	19.12.23	2,5 ч.	ОФП. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
32	21.12.23	2 ч.	ОФП. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
33	26.12.23	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
34	28.12.23 г.	2 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
35	09.01.24	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
36	11.01.24	2 ч.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
37	16.01.24	2,5 ч.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

38	18.01.24	2 ч.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
39	23.01.24	2,5 ч.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
40	25.01.24	2 ч.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
41	30.01.24	2,5 ч.	ОФП. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
42	01.02.24	2 ч.	ОФП. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
43	06.02.24	2,5 ч.	ОФП. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
44	08.02.24	2 ч.	ОФП. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Учебная игра. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
45	13.02.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
46	15.02.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
47	20.02.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
48	22.02.24	1 ч.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
49	27.02.24	2,5 ч.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
50	29.02.24	2 ч.	ОФП. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
51	05.03.24	2,5 ч.	ОФП. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
52	07.03.24	1 ч.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
53	12.03.24	2,5 ч.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
54	14.03.24	2 ч.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
55	19.03.24	2,5 ч.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
56	21.03.24	2 ч.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
57	26.03.24	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос

58	28.03.24	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
59	02.04.24	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
60	04.04.24	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
61	09.04.24	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
62	11.04.24	2 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
63	16.04.24	2,5 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
64	18.04.24	2 ч.	Психологическая подготовка в процессе тренировки ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
65	23.04.24	2,5 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
66	25.04.24	2 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
67	02.05.24	2 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
68	07.05.24	2,5 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
69	14.05.24	2,5 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
70	16.05.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
71	21.05.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
72	23.05.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
73	28.05.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
74	30.05.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
75	04.06.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
76	06.06.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
77	11.06.24	1,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

78	13.06.24	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
79	18.06.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
80	20.06.24	2 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
81	25.06.24	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
82	27.06.24	2 ч.	Заключительное занятие. Подведение итогов.		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа