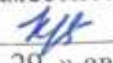


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю.Кравчук
« 29 » августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А.Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева
города Димитровграда Ульяновской области»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Футбол»

(«Юный футболист»)

для 1 -х классов

Наименование направления :физическое воспитание ,формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 1

Уровень: начального общего образования

Учитель: Шелепова А.З..

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 33 часа)

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлено на основе:

- методических рекомендаций Минпросвещения

г.Димитровград, 2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ФУТБОЛ»
для 1 класса**

Содержание курса внеурочной деятельности

Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология. Целью курса внеурочной деятельности «Футбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи курса:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место курса в плане внеурочной деятельности - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 1 - х классов; рассчитан на 1 час в неделю 33 часа в год.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены,

требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста.

Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола. Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.

Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор

подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста. Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий». Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800, 3600. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Введение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге, по прямой, по кругу, восьмеркой. Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема. Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего

навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем. Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке. Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Тактические действия (индивидуальные и групповые) – элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; - схемы для тактических, игровых задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

предметные результаты:

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма; знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола; понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности; характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола; понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга,

развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению; знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря; применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре; умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам; освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности; знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол; знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика; знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом; составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур; соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом; способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; знание и соблюдение: основ сбалансированного

питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

Календарно - тематическое планирование, 1 класс 33 часа

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
Сентябрь					
1	04.09.23	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77737/ Урок «Техника безопасности и правила игры в футбол» Рэш
2	11.09.23	Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	Конспект учителя. https://resh.edu.ru/subject/9/
3	18.09.23	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ Урок «Исторические сведения о Древних Олимпийских играх» Рэш
4	25.09.23	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/ Урок «Правила оформления результатов

					сомонаблюдения и самоконтроля» Рэш
Октябрь					
5	02.10.23	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Передачи мяча в тройках через центр. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
6	16.10.23	Контроль и самоконтроль физического развития. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	Урок «Правила оформления результатов сомонаблюдения и самоконтроля» Рэш
7	23.10.23	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота.	Практическое занятие	1	
8	30.10.23	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Финт «Переступание через мяч» (обучение). Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	Практическое занятие	1	
Ноябрь					
				1	https://youtu.be/cRM0MDPqtxw
9	13.11.23	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест назад.	Практическое занятие	1	Урок «Основы футбола»Рэш https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/
10	27.11.23	Передачи мяча в треугольнике. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол».	Практическое занятие	1	Урок «Техника остановки мяча» Рэш

Декабрь					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
11	04.12.23	Передачи мяча в тройках через центр. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности	Практическое занятие	1	Урок «Передача мяча в футболе» Рэш
12	11.12.23	Передачи мяча в треугольнике. Подвижная игра – «передачи на точность 1х1»	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/conspect/223862/
13	18.12.23	Правила судейства соревнований по футболу. Передачи в тройках через центр. Подвижная игра – «передачи на точность 1х1»	Практическое занятие	1	Урок «Передача мяча в тройках» Рэш
14	25.12.23	Контрольно-тестовые упражнения.	Практическое занятие	1	Конспект учителя «Правила соревнований по футболу» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/ Урок «Техника остановки мяча» Рэш
Январь					
15	08.01.24	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Передача и остановка мяча со сменой положения мест вперед и назад. Игра 3х3 с вратарем или без вратаря.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/conspect/223862/ Урок «Передача мяча в тройках» Рэш
16	15.01.24	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты и тренеры, внесшие вклад в развитие и становление современного футбола.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/

		Передачи в тройках через центр. Передачи мяча в треугольнике. Игра 3х3 с вратарем или без вратаря.			Уроу «Кожаный мяч» Рэш
17	22.01.24	Подвижные игры «Один на один», «1х1 передачи на точность», «Выбивной». Контрольно-тестовые упражнения.	Практическое занятие	1	
18	29.01.24	Название и роль главных футбольных организаций. Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону», «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	Практическое занятие	1	
Февраль					
19	05.02.24	Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону», Игра 3х3 с вратарем или без вратаря, Подвижная игра «Догонялки вокруг конуса». ОРУ.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ урок «Фигурное ведение мяча» Рэш https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/ Урок «Лига футбольных чемпионов» Рэш
20	12.02.24	Выдающиеся футболисты. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Зеркало», Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону»	Практическое занятие	1	
21	26.02.24	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Передачи в тройках через центр. Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 вратарь с различными упражнениями	Практическое занятие	1	
Март					
22	04.03.24	Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/

23	11.03.24	Упражнение «отбор мяча корпусом». Подвижная игра «Выбивной»	Практическое занятие	1	урок «Фигурное ведение мяча» Рэш
24	18.03.24	Выдающиеся футболисты. Подвижная игра «1х1 передачи на точность». Игра 4х4 в футбол	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ Урок «Техника ведения футбольного мяча» Рэш
25	25.03.24	Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону», «Ведение, дриблинг, финты-переход границы», «Один на один»	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ Урок «Мы играем в футбол» Рэш
Апрель					
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/ Урок «Тактические действия футболистов» Рэш
26	01.04.24	Игра 3х3 с вратарем или без вратаря. «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты	Практическое занятие	1	
27	15.04.24	Подвижные игры «1х1 прием мяча с уходом в сторону», Игровое упражнение 2х1 вратарь с различными упражнениями	Практическое занятие		
28	22.04.24	Контрольно-тестовые упражнения.	Практическое занятие	1	
29	29.04.24	Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи в тройках через центр.	Практическое занятие	1	
Май					
30	06.05.24	Игра 4х4 футбол. Упражнения на координацию с мячом и частоту	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/le

		беговых движений в виде эстафеты	е занятие		sson/3455/start/
31	13.05.24	Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Соревнования по футболу.	Практическое занятие	1	Урок «Физическое совершенствование футбол» Рэш
32	20.05.24	Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Соревнования по футболу.	Практическое занятие	1	
33	27.05.24	Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Соревнования по футболу.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ Урок «Способы двигательной активности .Футбол» Рэш