

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №294

РАССМОТРЕНО

Председатель МО по
физической культуре и
ОБЗР

Синицына Л.М.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ
школа №294

Заколоткина Е.С.
Приказ №245-од от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4883300)

Футбол

для обучающихся 9 классов

Санкт-Петербург 2024

Общая характеристика курса внеурочной деятельности "Футбол".

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 9 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель изучения курса. Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в футбол.

Место курса внеурочной деятельности "Футбол" в образовательной программе. Согласно Учебному плану школы на изучение курса внеурочной деятельности "Футбол" в 9 классе предусматривается 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Футбол"

Теоретическая подготовка (2 часа)

Техника безопасности на занятиях.

Страховка и самостраховка.

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.

Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка (37 часов)

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –

неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка (21 час)

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладеть основными приемами техники и тактики игры в футбол;
- приобретать необходимые теоретические знания по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические занятия	2	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
2	Техническая подготовка	37	
3	Тактическая подготовка	21	
4	Общая физическая подготовка	4	
5	Специальная физическая подготовка	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по футболу	1	Техника безопасности на занятиях. Страховка и самостраховка. Беседа.	02.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	Разминка с мячами. Удары по мячу левой и правой ногой внутренней стороной стопы	05.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
3	Тактическая подготовка. Тактика перемещений.	1	Разминка в парах. ОРУ на координацию. Игра «Квадрат 4x2»	09.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
4	Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика защиты	1	Разминка с помощью эстафет. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Квадраты 2x1,	12.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

			3x1		упражнений.pdf
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1	Разминка ОРУ с мячами. Передачи и остановка мяча в парах	16.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1	Разминка в парах и тройках. Перемещения Остановки и передачи мяча в квадрате.	19.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
7	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1	Разминка на координацию и ловкость. Специальные беговые упражнения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	23.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
8	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат».	1	Разминка с помощью эстафет с мячами. Прыжковые и беговые упражнения. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат».	26.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
9	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат».	1	Разминка на быстроту и ловкость. Квадраты 5x3, 6x3. Ведение мяча различными способами.	30.09	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
10	Учебно-тренировочная игра	1	Разминка с мячами. Учебно-тренировочная игра.	03.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
11	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».	1	Разминка ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча. Квадраты 3x2, 5x2, 6x3	07.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
12	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат»	1	Разминка на координацию. Ведение мяча различными способами в эстафетах.	10.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
13	Соревнования	1	Двусторонняя игра	14.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

14	Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка	1	Разминка с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения.	17.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
15	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью	1	Разминка с мячами. Бег по разметкам на дистанцию 20 метров. Ведение мяча.	21.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
16	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств	1	Разминка с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Передачи и остановки мяча в парах.	24.10	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
17	Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом.	1	Бег трусцой. Эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Передачи и остановки мяча.	07.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
18	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка с мячами в парах и тройках. Удары мяча различными способами.	11.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
19	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка с мячами. Эстафеты. Удары по мячу внешней стороной стопы.	14.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
20	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Квадраты. Учебная игра.	18.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
21	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка на координацию и ловкость. Специальные беговые упражнения. Удары по воротам.	21.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
22	Техника игры вратаря. Учебная игра	1	Разминка. ОРУ на координацию. Подвижные игры со скоростной направленностью.	25.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
23	Техника игры вратаря. Учебная игра	1	Разминка ОРУ. Удары по воротам. Учебная игра.	28.11	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

24	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.	02.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
25	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат».	1	Разминка. Бег трусцой. Беговые и прыжковые упражнения. Квадраты 5х3. Удары.	05.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
26	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат».	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Квадраты. Удары.	09.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
27	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1	Разминка с мячами. Эстафеты. Обводка стоек с ударом по воротам.	12.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
28	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.	1	Разминка на развитие скоростно- силовых качеств. Удары.	16.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
29	Обманные движения (финты).	1	Разминка на координацию и ловкость. Обводка стоек. Финты.	19.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
30	Обманные движения (финты).	1	Разминка в парах и тройках. Финты: перешагивание, наступание.	23.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
31	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	1	Разминка с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра.	26.12	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
32	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Обманные движения нападающего. Упражнения 2х2, 3х3	09.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
33	Правила игры в футбол. Судейство	1	Правила игры в футбол. Судейство. Беседа	13.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

34	Стандартные положения	1	Разминка. Стандартные положения: штрафные и свободные удары.	16.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
35	Тактика игры в защите против быстрого нападения	1	Разминка. Челночный бег. Упражнения 2в1, 3в2	20.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
36	Тактика игры в защите против быстрого нападения	1	Разминка ОРУ. Эстафеты. Квадраты 4х2, 5х2. Упражнения 2в1, 3в1.	23.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
37	Тактика игры в защите против быстрого нападения	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра.	27.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
38	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Обводка стоек, дриблинг.	30.01	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
39	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Разминка. Беговые и прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.	03.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
40	Совершенствование техники ведения мяча. Дриблинг.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Дриблинг, обводка стоек, финты. Учебная игра.	06.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
41	Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка	1	Разминка ОРУ в парах и тройках с отягощениями, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы.	10.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
42	Тактика игры в защите против позиционного нападения.	1	Разминка на координацию и ловкость. Квадраты 3х2, 4х2, 5х2	13.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
43	Тактика игры в защите против позиционного нападения.	1	Разминка. Эстафеты. Упражнения 2 в1, 3в2, 3в1.	17.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

44	Тактика игры в защите против позиционного нападения.	1	Разминка. Упражнения 2 в1, 3в2, 3в1. Учебная игра.	20.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
45	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Разминка в парах и тройках. Дриблинг, удары, вбрасывание мяча из-за боковой линии.	24.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
46	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Общая физическая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.	27.02	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
47	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Передачи, остановки мяча. Игра	03.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
48	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Разминка ОРУ в парах. Двусторонняя игра	06.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
49	Быстрый прорыв.	1	Разминка ОРУ в парах. Эстафеты. Упражнения 4в1, 5в1, 5в2.	10.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
50	Быстрый прорыв.	1	Разминка ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Квадраты с заданием.	13.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
51	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	Разминка в парах, тройках. Учебная игра.	17.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
52	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.	20.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
53	Стандартные положения.	1	Разминка. Стандартные положения: пенальти, штрафной удар.	31.03	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

54	Командные действия в нападении.	1	Разминка в группах. Упражнения «защитники – нападающие. Квадраты.	03.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
55	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.	07.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Дриблинг, финты, обводка стоек, передачи мяча.	10.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
57	Тактика игры в защите. Отбор мяча.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Отбор мяча, «карманы», «зазоры», «уступы».	14.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
58	Тактика игры в защите. Отбор мяча.	1	Разминка с мячом. Отбор мяча, «карманы», «зазоры», «уступы». Учебно-тренировочная игра.	17.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
59	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	Разминка на координацию и ловкость. Стандартные положения.	21.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
60	Общая физическая подготовка. Развитие специальной ловкости.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие специальной ловкости.	24.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
61	Техническая подготовка. Игра головой.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Игра головой в парах, тройках. Удары по воротам головой	28.04	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
62	Техническая подготовка. Игра головой.	1	«Венгерская разминка». Игра головой в парах, тройках. Удары по воротам головой	01.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
63	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	Разминка в парах, тройках, четверках. Стандартные положения: штрафные,	05.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

			угловые, пенальти.		упражнений.pdf
64	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.	08.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	Разминка на быстроту и скорость. Учебно-тренировочная игра.	12.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
66	Комбинации из освоенных элементов техники и тактики.	1	Разминка с мячами. Квадраты 4x2, 5x2, 6x3. Удары по воротам.	15.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
67	Комбинации из освоенных элементов техники и тактики.	1	Разминка в парах и тройках. Беговые и прыжковые упражнения. Квадраты 3x2, 4x3, 5x3, 6x3	19.05	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
68	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя игра.	22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

02.09.24 16:03 (MSK)

Сертификат

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**

29753A2DEAE51FFCF98EC6C0BA373E01

Заколодкина Екатерина Сергеевна, Исполняющий обязанности директора

