

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «7» сентября 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО»ДООЦ»
_____ Ю.Е. Кузнецов
Приказ № 16 о/д от «10» сентября 2018 г.

**АДАптированная дополнительная
общееобразовательная
общеразвивающая программа
объединения «ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Иванов Андрей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Адаптированная программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Закона РФ «Об образовании», ст. 9 и Письма МОиН РФ №3 - 1844 от 06.11.12. и требованиями ФГОС, Национальной доктрины образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

При разработке программы использовались учебники и дополнительная литература:

- Типовая программа для спортивных школ - М.: «Просвещение» 2001г.
- Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, М.: АСТ Астрель, 2003 -118 с.
- .Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
- Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
- . А.А. Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 -438с
- Б.И. Плоп. Новая школа футбольной тренировки, Олимпия Пресс, 2008 – 272с.
- Г.В. Манаков. Подготовка футболистов. Теория и Практика. М.: Советский спорт, 2007- 376 с.
- Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. «Academia», 2008 -508с.
- М.А. Годик. Физическая подготовка футболистов. Олимпия. Пресс, 2008-316с.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания

физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы:

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Футбол» является физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- Профориентация детей.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 8 до 10 лет, составлена на два года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Формы проведения занятий.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 8 человек. Режим занятий: 3-4 раза в неделю по 3–2 академических часа (+ игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального

общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

Задачи первого года обучения.

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

Учебно-тематический план программы первого года обучения

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Теоретическая подготовка	16	16	
4	Общая физическая подготовка	58		58
5	Специальная физическая подготовка	50		50
6	Техническая подготовка	62		62
7	Двусторонние игры	40		40
8	Участие в соревнованиях	28		28
9	Контрольные нормативы	4		4

Итого	144	20	122
--------------	-----	-----------	-----

Содержание программы первого года обучения.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в школе.

Тема № 2. Техника безопасности на тренировках.

Теория. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема № 3. Теоретические занятия.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Тема № 6. Техническая подготовка

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Тема № 7. Двусторонние игры.

Практика. Игры между группами.

Тема № 8. Участие в соревнованиях.

Практика. Соревнования по календарю.

Тема № 9. Контрольные нормативы.

Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе

Учебно-тематический план программы второго года обучения

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1.	Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	
2.	Здоровый образ жизни	2	2	
3.	Правила футбола.	12	12	
4.	Виды травм и первая медицинская помощь	2	2	
5.	ОФП.	46		46
6.	СФП.	50		50
7.	Техническая подготовка.	72		72
8.	Двусторонние игры.	38		38
9.	Участие в соревнованиях.	34		34
10.	Контрольные нормативы	4		4
Итого		216	18	198

Содержание программы второго года обучения

Тема № 1. Техника безопасности на тренировках.

Теория. Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема № 2. Здоровый образ жизни.

Теория. Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Тема № 3. Правила футбола.

Тема. Изучение правил мини-футбола.

Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Тема № 6. Техническая подготовка.

Практика. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Тема № 7. Двусторонние игры.

Практика. Товарищеские встречи с другими командами.

Тема № 8. Участие в соревнованиях.

Практика. По плану федерации футбола.

Тема № 9. Контрольные нормативы.

Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

Учебно-тематический план программы третьего года обучения

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в с/з	3	3	
2	Теория	10	10	
3	Общая физическая подготовка	78		78
4	Специальная физическая подготовка			
5	Техническая подготовка	96		96
6	Двусторонние игры	99		99
7	Участие в соревнованиях	72		72
8	Контрольные нормативы	50		50
		8		8

Итого	216	13	203
--------------	------------	-----------	------------

Содержание программы третьего обучения.

Тема № 1. Техника безопасности в спортивном зале
Теория. Соблюдение правил безопасного поведения.

Тема № 2. Теория
Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.

Тема № 3. Общая физическая подготовка (ОФП).
Практика. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка (СФП).
Практика. Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Тема № 5. Техническая подготовка.
Практика. Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

Тема № 6. Двусторонние игры.
Практика. Товарищеские встречи с командами других клубов.

Тема № 7. Участие в соревнованиях.
Практика. По плану федерации футбола.

Тема № 8. Контрольные нормативы

Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

Воспитательная работа

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетних

занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Ожидаемые результаты

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

По итогам обучения воспитанник будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития футбола, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой, футболом;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные
- способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и
- повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать
- физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной
- работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов реализации программы:

Результаты учебно-тренировочной работы воспитанников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Список используемой литературы:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

Календарно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Раздел / (время проведения)	Всего часов	В том числе		Количество часов	
			Теория	Практика	план	факт
1.	Вводное занятие	2	2		3.09	04.09
	Знакомство с планом работы ОУ и группы. Правила поведения в ОУ		2			
2.	Техника безопасности	2	16		7.09	8.09
	Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.					
3.	Теоретическая подготовка	16				
4.	Спорт и здоровье.	25				
	Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.					
					10.09	
					14.09	
					15.09	
					17.09	
					21.09	
	22.09					
	Развитие общей выносливости				24.09	
	Развитие ловкости				28.09	
					29.09	

5.	Развитие силы и быстроты. Специальная физическая подготовка Различные виды бега Упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.	25		25	01.10						
					05.10.						
					06.10						
					08.10						
					12.10						
					13.10						
				25	15.10						
					19.10						
				6.	Техническая подготовка Ведение, передачи Удары по мячу на месте и в движении, Остановка мяча, жонглирование мячом.		30			20.10	
										22.10	
	26.10										
	27.10										
	29.10										
	02.11										
30	03.11										
	05.11										
	09.11										
	10.11										
	12.11										
	16.11										
	17.11										
	19.11										
7.	Двусторонние игры	20		20	23.11						
					24.11						
8.	Игры между группами	18		18	26.11						
					30.11						
					01.12						
					03.12						
					07.12						
					08.12						
					4		4	10.12			
								14.12			
		15.12									
		17.12									
	2	2	21.12								
			22.12								
			24.12								
			28.12								
9.	Участие в соревнованиях по календарю				29.12						
					11.01						
					12.01						

					14.01	
					18.01	
					19.01	
					21.01	
					25.01	
					26.01	
					28.01	
					31.01	
					01.02	
					02.02	
					04.02	
					08.02	
					09.02	
					11.02	
					15.02	
					16.02	
					18.02	
					22.02	
					23.02	
					25.02	
					04.03	
					11.03	
					15.03	
					16.03	
					18.03	
					22.03	
					23.03	
					02.04.	
					05.04	
					06.04	
					08.04	
					12.04	
					13.04	
					15.04	
					19.04	
					20.04	
					06.05	
					13.05	
					17.05	
					18.05	
					20.05	
10.	Контрольные нормативы					

					24.05 25.05	
	Итого	144	20	122		

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в школе.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.

Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры

Игры между группами

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

По календарю

Раздел 9. Контрольные нормативы.