



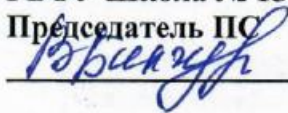
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Брейк-данс

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 7-13 лет

Автор-составитель: Капустян Егор Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

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.

Программа имеет танцевально-спортивную направленность (направление — брейк-данс) и призвана осуществлять важные 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.

Уровень освоения программы ознакомительный.

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.

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

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

Отличительной особенностью содержания данной программы от других программ дополнительного образования является то, что она направлена на массовое привлечение занятием танцами (брейк-дансом) детей разных возрастов с индивидуальным подходом к каждому человеку.

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

Задачи программы:

Задачи в обучении:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в брейк-дансе;
- освоение знаний о брейк-дансе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и, в частности, брейк-дансом;
- овладение техникой передвижений, остановок и стоек (фризов);
- освоение шагов и базовых движений;
- комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники силовых вращений (павермув);
- освоение работы с музыкой и ритмом;
- закрепление техники движений и развитие координационных способностей;
- освоение тактики батла.

Задачи в развитии:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных способностей.

Задачи в воспитании:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория обучающихся: программа рассчитана на подростков 16-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев/1 уч. год — 36 ак. часа.

Формы организации деятельности:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований; учебных игр; участия в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 36 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 1 занятия 1 ак. час (время занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы:

- совершенствование техники владения базовыми движениями;
- освоение тактики батла.
- создание крепкого, дружного коллектива;
- совершенствование физических качеств занимающихся.

Результативность. Определение ожидаемого результата: проведение батлов между учениками, сдача нормативов (тестов) на определения владения базовыми движениями, тактических действий во время батла.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Содержание программы Учебный (тематический) план

	Тема	Теоретические занятия	Кол-во часов	Практические занятия	Кол-во часов	Всего часов
1	Вводное занятие	Развитие брейк-данса в России. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия брейк-дансом. Врачебный контроль при занятиях брейк-дансом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	1	Занятие физической культурой в домашних условиях. Самостоятельные упражнения для развития физических качеств. Показ составленных упражнений.	2	4
2	Общая физическая подготовка	Значение ОФП в тренировочном процессе. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости	2	ОРУ без предметов, со скакалкой, специальные беговые и прыжковые упражнения. Отжимания. Приседания. Медленный бег на выносливость 15-20 минут.	6	12
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение значения специальной физической подготовки, ее роль для занятия брейк-дансом	2	Подвижные игры «Солнышко», «Догонялки на футворке», «Зеркало» и др.; • прыжки вокруг своей оси с полными разворотом; • бег между стойками, расставленными в различных положениях;	8	14

				• обход препятствий с помощью движений из брейк-данса; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: • подскоки и прыжки после приседа; • прыжки в глубину; • подвижные игры и батлы Упражнения для развития ловкости: • отработка стоек на время; • парные и групповые упражнения • эстафеты с элементами акробатики.		
4	Техническая подготовка	Техника исполнения базовых движений. Работа с импровизацией. Работа с музыкой. Навык самостоятельной сборки своего танца.	2	• Танец наверху (топ рок) • Танец внизу (футворк) • переходы между движениями (флоу); • Отработка стоек (фризы); • удержание ритма; • музыкальные остановки и паузы; • ускорение и замедление под музыку • силовые вращения (павер мув);	14	24
5	Тактическая подготовка	Тактические действия во время батла, выход первым или вторым номером	1	- Тактические комбинации; - тактические действия при выходе первым номером; - тактические действия при выходе вторым номером; - тактика работы с соперником	2	10
6	Психологическая подготовка	Воспитание высоко нравственной личности танцора		Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.	2	2
7	Участие в соревнованиях	Важность участия в различных соревнованиях		- Товарищеские батлы - Районные соревнования - Окружные соревнования	2	2
8	Основы методики обучения и тренировки	Понятие об обучении технике и тактике батла		Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых	2	2

				качеств		
9	Основы танцевания брейк-данса, организация и проведение соревнований.	- Роль соревнований в спортивной подготовке юных танцоров брейк-данса; - виды соревнований; - обязанности судей; - методика судейства.		Участие в районных, окружных соревнованиях. Испытать себя в роли судьи	2	2
	ВСЕГО:		8		28	36

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года;
- **Текущий контроль**: отслеживание активности обучающихся в выполнении ими различных спортивных упражнений, домашних заданий;
- **Промежуточный контроль**: участие в мастер-классах;
- **Итоговый контроль** в формах:
 - контрольные батлы;
 - практические занятия;
 - соревнования;
 - мастер-классы, праздники дополнительного образования.

Контрольные задания.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, мастер-классах.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного танцора обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей соревновательной деятельности танцора включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного танцора.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники брейк-данса. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных танцоров технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в брейк-дансе. Занятия брейк-дансом требуют умения владеть комплексом специальных приемов: топ рок, футворк, переходы, фриззы и павер мув. По мере освоения

технической подготовки усложняются условия выполнения упражнений. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самого танца. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе батла. Обучение тактике брейк-данса рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных танцоров.

Сдача контрольных испытаний.

Контрольные испытания:

- качественное выполнение базовых шагов наверху и внизу
- чистое исполнение стоек без падений
- умение соединить движения в связки
- умение грамотной подачи своего материала

Врачебный контроль, самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся: краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общая физическая подготовка

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- ОРУ без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;

Специальная физическая подготовка

Объяснение значения спец. физ. подготовки, ее роль для занятий брейк-дансом:

- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении базовых движений;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Техническая подготовка:

- анализ техники, показ, рассказ;
- специальные подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- демонстрация «связок»
- комбинация топ рок и футворк
- заходы вниз
- комбинация футворк и стойка
- силовые вращения
- технические комбинации в различных сочетаниях.

Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий в батле
- тактические комбинации;
- тактические действия при выходе первым и вторым номером;

Психологическая подготовка

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развития способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Участие в соревнованиях

Важность участия в различных соревнованиях:

- Товарищеские батлы;
- Районные соревнования;
- Окружные соревнования.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении технике и тактике игры, характеристика средств, применяемых в тренировке, обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требование к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан Пин 1.2.3685-21 для организации учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса:

- Колонка – 1 шт.
- Конусы — 20 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Краткий обзор развития брейк-данса	Интерактивная лекция. Экспресс-тестирование
Общая физическая подготовка	Беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями. Мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь
Специальная физическая подготовка	Инвентарь
Техническая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации Инвентарь
Тактическая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации, лекции, практические занятия Инвентарь
Соревнования	Спортивный инвентарь

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список использованной литературы.

1. Александр Михайлович Исаев, Практика брейк-данса. Каждый достигает таких результатов, которых он сам решил достичь.

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1 Общие познания в дисциплине		
Тема 1 Теоретическая подготовка.		
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом
		Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
		Занятие 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)
		Занятие 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом
		Занятие 5. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
		Занятие 6. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 7. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 8. Общеразвивающие упражнения с предметами
Тема 2 Практическая подготовка. ОФП		
		Занятие 9. Акробатические упражнения.
		Занятие 10. Легкоатлетические упражнения
Модуль 2 Общефизическая подготовка		
		Занятие 11. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 12. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 13. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 14. Техника передвижения
		Занятие 15. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 16. Удары по мячу ногой.
		Занятие 17. Остановка мяча
		Занятие 18. Ведение мяча
		Занятие 19. Обманные движения (финты)
		Занятие 20. Отбор мяча
		Занятие 21. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Модуль 3 Специально физическая подготовка		
		Занятие 22. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 23. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 24. Групповые тактические действия
		Занятие 25. Удары по мячу ногой
		Занятие 26. Ведение мяча
		Занятие 27. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 28. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 29. Остановка мяча
		Занятие 30. Ведение мяча
		Занятие 31. Техника передвижения
		Занятие 32. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 3 Специальная Физическая подготовка.		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
		Занятие 33. Удары по мячу ногой
		Занятие 34. Обманные движения (финты)
		Занятие 35. Мини-футбол
		Занятие 36. Ручной мяч
		Занятие 37. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 38. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 39. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 40. Техника передвижения
		Занятие 41. Удары по мячу ногой
		Занятие 42. Акробатические упражнения.
Тема 4 Техническая подготовка		
		Занятие 43. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 5 Тактическая подготовка		
		Занятие 44. Ручной мяч
		Занятие 45. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 46. Мини-футбол
		Занятие 47. Ведение мяча
		Занятие 48. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 49. Обманные движения (финты)
		Занятие 50. Групповые тактические действия
		Занятие 51. Удары по мячу ногой
		Занятие 52. Остановка мяча
		Занятие 53. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 54. Мини-футбол
		Занятие 55. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 56. Удары по мячу ногой
		Занятие 57. Ведение мяча
		Занятие 58. Остановка мяча
Модуль 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 59. Техника передвижения
		Занятие 60. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
		Занятие 61. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 62. Упражнения для скоростно-силовых качеств
Тема 5 Техника передвижения		
		Занятие 63. Удары по мячу ногой
		Занятие 64. Остановка мяча
		Занятие 65. Ручной мяч
		Занятие 66. Мини-футбол
		Занятие 67. Групповые тактические действия
		Занятие 68. Обманные движения (финты)
		Занятие 69. Ведение мяча
		Занятие 70. Групповые тактические действия
		Занятие 71. Мини-футбол
Тема 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 72. Контрольные упражнения

Модуль 1 Общие познания в дисциплине		
Тема 1 Теоретическая подготовка.		
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом
		Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
		Занятие 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)
		Занятие 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом
		Занятие 5. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
		Занятие 6. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 7. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 8. Общеразвивающие упражнения с предметами
Тема 2 Практическая подготовка. ОФП		
		Занятие 9. Акробатические упражнения.
		Занятие 10. Легкоатлетические упражнения
Модуль 2 Общефизическая подготовка		
		Занятие 11. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 12. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 13. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 14. Техника передвижения
		Занятие 15. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 16. Удары по мячу ногой.
		Занятие 17. Остановка мяча
		Занятие 18. Ведение мяча
		Занятие 19. Обманные движения (финты)
		Занятие 20. Отбор мяча
		Занятие 21. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Модуль 3 Специально физическая подготовка		
		Занятие 22. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 23. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 24. Групповые тактические действия
		Занятие 25. Удары по мячу ногой
		Занятие 26. Ведение мяча
		Занятие 27. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 28. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 29. Остановка мяча
		Занятие 30. Ведение мяча
		Занятие 31. Техника передвижения
		Занятие 32. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 3 Специальная Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
		Занятие 33. Удары по мячу ногой
		Занятие 34. Обманные движения (финты)
		Занятие 35. Мини-футбол
		Занятие 36. Ручной мяч
		Занятие 37. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 38. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 39. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 40. Техника передвижения
		Занятие 41. Удары по мячу ногой
		Занятие 42. Акробатические упражнения.
Тема 4 Техническая подготовка		
		Занятие 43. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 5 Тактическая подготовка		
		Занятие 44. Ручной мяч
		Занятие 45. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 46. Мини-футбол
		Занятие 47. Ведение мяча
		Занятие 48. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 49. Обманные движения (финты)
		Занятие 50. Групповые тактические действия
		Занятие 51. Удары по мячу ногой
		Занятие 52. Остановка мяча
		Занятие 53. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 54. Мини-футбол
		Занятие 55. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 56. Удары по мячу ногой
		Занятие 57. Ведение мяча
		Занятие 58. Остановка мяча
Модуль 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 59. Техника передвижения
		Занятие 60. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
		Занятие 61. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 62. Упражнения для скоростно-силовых качеств
Тема 5 Техника передвижения		
		Занятие 63. Удары по мячу ногой
		Занятие 64. Остановка мяча
		Занятие 65. Ручной мяч
		Занятие 66. Мини-футбол
		Занятие 67. Групповые тактические действия
		Занятие 68. Обманные движения (финты)
		Занятие 69. Ведение мяча
		Занятие 70. Групповые тактические действия
		Занятие 71. Мини-футбол
Тема 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 72. Контрольные упражнения