



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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

М.М. Швецов

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

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Флорбол (хоккей с мячом)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 7-12 лет

Автор-составитель: Буров Евгений Андреевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы в том, что обучение флорболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает не только ответственность за выполнение технических приемов в коллективе, но и психологическую совместимость, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься флорболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером флорбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Флорбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Флорболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, недостаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что флорбол — доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Флорбол позволяет развивать у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Заниматься могут дети с разной конституцией и физическим развитием, они могут быстро добиться успехов в силу технических особенностей игры.

Цель программы: создание и выполнение условий обучения для формирования и гармоничного развития личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения официальному игровому виду спорта — флорболу, с перспективой профориентации для дальнейшей подготовки игроков.

Задачи программы

Достижению этой цели поможет решение следующих задач:

Задачи в обучении:

1. Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение правил и регламентов мирового и российского флорбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке флорболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
2. Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения; формирование принципов достижения и развития навыков в игровой практике флорбола.
3. Получение знаний о спортивной подготовке по флорболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
4. Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления и воображения обучаемых.

Задачи в воспитании:

1. Определение, развитие и воспитание физических задатков спортивности обучаемых.

2. Формирование и воспитание общей и спортивной (игровой) дисциплины и культуры поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формирование и воспитание психологического и эмоционального состояния индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитание психологической совместимости в группе (команде) по принципу «каждый для команды — команда для каждого».
4. Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Задачи в развитии:

1. Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
2. Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
3. Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
4. Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
5. Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
6. Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение правил и регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

Категория обучающихся: программа рассчитана на детей 7-12 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: 36 часов, 9 месяцев/1 учебный год.

Формы образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения:

Для более эффективной реализации программы предлагаются различные формы обучения:

- очная;
- групповая;
- по подгруппам (работа возле ворот со спарринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 1 ак.час (45 минут учебного времени).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- формирование знаний о флорболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить и исправлять ошибки при выполнении заданий;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Содержание программы
Учебный тематический план

№ п/п	Название модуля и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль
1.1	Формирование стойкого интереса к занятиям. История развития флорбола. Правила соревнований .	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.2	Охрана труда и правила поведения на занятиях. Способы саморегуляции и самоконтроля	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8	
2.1	Гимнастические упражнения	1	-	1	Текущий контроль
2.2	Легкоатлетические упражнения	1	-	1	Текущий контроль
2.3	Упражнения на развитие силы, координации, ловкости	2	-	2	Текущий контроль
2.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	2	-	2	Текущий контроль
2.5	Подвижные игры	2	-	2	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка	16		16	
3.1	Техника передвижения игрока	2		2	Текущий контроль
3.2	Техника приемов и передачи мяча	4		4	Текущий контроль
3.3	Техника приемов мяча в защите	4		4	Текущий контроль
3.4	Техника передачи из различных позиций	6		6	Текущий контроль
4.	Тактическая подготовка	10	1	9	
4.1	Тактика игры в средней зоне, зоне обороны и атаки.	3.5	0.5	3	Текущий контроль
4.2	Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении.	4.5	0.5	4	Текущий контроль
5	Контрольные испытания и соревнования	2		2	Итоговый контроль
	Всего: 144 часа	36			

Содержание учебного плана

Модуль 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Тема 1.1 Формирование стойкого интереса к занятиям. (1 ч.)

Теория (30 мин.). История развития флорбола. Правила соревнований.

Практическая работа (30 мин.). Ознакомление с видами ведения мяча.

Тема 1.2 Охрана труда и правила поведения на занятиях. Способы саморегуляции и самоконтроля. (1 ч.)

Теория (30 мин.). Правила техники безопасности. Правила составления упражнений для индивидуальной разминки.

Практическая работа (30 мин.). Оборудование, инвентарь и уход за ним. Тренировка на развитие координационных качеств.

Модуль 2. Общая физическая подготовка. (8 ч.)

Тема 2.1 Гимнастические упражнения. (1 ч.)

Практическая работа (1 ч.). Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибания и разгибания, упражнения с предметами.

Тема 2.2 Легкоатлетические упражнения. (1 ч.)

Практическая работа (1 ч.). Выполнение беговых упражнений: бег с резкими остановками и последующими стартами; бег равномерными рывками. Передвижение по площадке: бег с прыжками, поворотами, резкими остановками.

Тема 2.3 Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости. (2 ч.)

Практическая работа (2 ч.). Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки со скакалками.

Тема 2.4 Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости. (2 ч.)

Практическая работа (2 ч.). Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей

Тема 2.5 Подвижные игры. (2 ч.)

Практическая работа (2 ч.). Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Попади в цель». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч.

Модуль 3. Техническая подготовка. (16 ч.)

Тема 3.1 Техника передвижения игрока. (2 ч.)

Практическая работа (2 ч.). Выполнение технических элементов выполнения бросков: стоя на месте в стену; с двух, трех шагов в стену; в движении; после передачи стоя на месте; после передачи в движении; с ходу, после передачи партнера.

Тема 3.2 Техника приемов и передачи мяча. (4 ч.)

Практическая работа (4 ч.). Поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча.

Тема 3.3 Техника приемов мяча в защите. (4 ч.)

Практическая работа (4 ч.). Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передаче мяча.

Тема 3.4 Техника передачи из различных позиций. (6 ч.)

Практическая работа (6 ч.). Передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и неудобной стороной клюшки; ведение мяча на месте и в движении, удобной и неудобной стороной клюшки; ведение мяча боком и спиной вперед.

Модуль 4. Тактическая подготовка. (10 ч.)

Тема 4.1 Тактика игры в средней зоне, зоне обороны и атаки. (3,5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаке.

Практическая работа (3 ч.). Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: расположение и передвижение игроков в позиционной атаке, при переходе из обороны в атаку и при контратакующих действиях.

Тема 4.2 Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. (4,5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве.

Практическая работа (4 ч.). Тактика игры в численном большинстве и меньшинстве.

Модуль 5. Контрольные испытания и соревнования (2 ч.)

Практическая работа (2 ч.). Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

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.
- **Промежуточный контроль**: проводится в течение всего учебного года и предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
- **Итоговый контроль**.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 1-2 раза в течение всего учебно-тренировочного цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Методы выявления результатов воспитания: метод наблюдения, метод бесед, диагностика.

Методы выявления результатов развития: тестирование, зачеты.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебного процесса требуется помещение:

1. Спортивный зал не менее 45-50 м².
2. Ворота для игры в флорбол — 2 шт.
3. Ключи — 15 шт.
4. Мячи для флорбола — 20 шт.
5. Мячи для футбола — 5 шт.
6. Мячи для баскетбола — 5 шт.
7. Набивные мячи — 15 шт.
8. Скакалка гимнастическая — 15 шт.
9. Стойки-конусы — 15 шт.

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 литературы:

1. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., Ульяновск, 2015.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев. - М., 2010.
3. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А. - М., 2016.
4. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы. - М., Просвещение, 2013.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2016.
6. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М., ФиС, 2015.
7. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. - Журнал «Физическая культура в школе», 2014, № 5 и № 6.
8. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. - Журнал «Физическая культура в школе», 2017, № 1 и № 2.
9. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. - М., Просвещение, 2014.
10. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.; Медицина, 2015.
11. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М., Просвещение, 2014.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 2016.
13. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.; СпортАкадем Пресс, 2017.
14. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 2017.
15. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А. Костяева. - Издательский центр СГМУ, Архангельск, 2018.

Календарно-тематический план занятий

Модуль 1. Вводное занятие

Тема 1. Формирование стойкого интереса к занятиям

Занятие 1. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 2. Охрана труда и правила поведения на занятиях

Занятие 2. Правила техники безопасности. Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Модуль 2. Общая физическая подготовка

Тема 3. Гимнастические упражнения

Занятие 3. Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибания и разгибания, упражнения с предметами. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 4. Легкоатлетические упражнения

Занятие 4. Выполнение беговых упражнений: бег с резкими остановками и последующими стартами; бег равномерными рывками. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 5. Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости

Занятие 5. Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега; прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки со скалками. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 6. Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости

Занятие 7. Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 8. Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 7. Подвижные игры

Занятие 9. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы», «Попади в цель». (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 10. Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Модуль 3.
Техническая
подготовка

Тема 8. Техника
передвижения игрока

Занятие 11. Техника бега приставными и скрестными шагами, бег по спирали. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 12. Имитация выполнения удара. Имитация перемещений. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 9. Техника приемов и передачи мяча

Занятие 13. Техника и способы приема, ведения и передачи мяча. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 14. Прием и передача мяча в парах в движении. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 15. Прием и передача мяча в парах на месте. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 16. Поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 10. Техника приемов мяча в защите

Занятие 17. Техника приема и остановки мяча корпусом. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 18. Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве: тактика игры в нападении, в защите. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 19. Тактика игры в численном большинстве и меньшинстве. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 20. Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 11. Техника передачи
из различных позиций

Занятие 21. Техника остановки мяча с последующими способами ведения. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 22. Учебная игра для совершенствования учебных элементов. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 23. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 24. Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 25. Передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и неудобной стороной клюшки. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 26. Ведение мяча боком и спиной вперед. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Модуль 4.
Тактическая
подготовка

Тема 12. Тактика игры в
средней зоне, зоне обороны
и атаки

Занятие 27. Понятия атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве и большинстве. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 28. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаке. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 29. Расположение и передвижение игроков при игре в меньшинстве. (Место проведения: спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Тема 13. Тактика игры
полевых игроков. Тактика
игры в нападении.

Занятие 30. Расположение и передвижение
игроков при игре в меньшинстве. (Место
проведения: спортзал ул. Тухачевского,
д.58, корп.2)

Занятие 31. Выполнение тактической
комбинации 2х1, 1х1. (Место проведения:
спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 32. Выполнение тактической
комбинации 2х1, 3х2 со сменой места.
(Место проведения: спортзал ул.
Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 33. Виды стандартных положений.
Специальные беговые упражнения. (Место
проведения: спортзал ул. Тухачевского,
д.58, корп.2)

Занятие 34. Розыгрыш стандартных
положений. Специальные беговые
упражнения. (Место проведения: спортзал
ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Модуль 5.
Контрольные
испытания и
соревнования

Занятие 35. Контроль подготовленности
занимающихся. (Место проведения:
спортзал ул. Тухачевского, д.58, корп.2)

Занятие 36. Учебная игра. Подведение
итогов года. (Место проведения: спортзал
ул. Тухачевского, д.58, корп.2)