

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Киреевский центр образования № 4»  
администрации муниципального образования Киреевский район

|   |  |
|---|--|
| <p>Программа рассмотрена<br/>на заседании педагогического совета<br/>Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор МКОУ «Киреевский центр образования № 4»<br/><br/>_____ Е.П. Алтухова<br/>Приказ № 134<br/>от «31» августа 2022 г.</p> |
|---|--|

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
объединения дополнительного образования**

**«Мини - футбол»**

**Срок реализации – 3 года**

**Автор – составитель программы:**

Лысаков Александр Григорьевич,  
педагог дополнительного образования  
(учитель физической культуры)

г. Киреевск

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по мини-футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования (базовый уровень обучения) и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе примерной программы по «Мини-футболу» авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.- М.: Советский спорт, 2010 год.

Рабочая программа рассчитана на 3 года обучения.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей учащихся ( мальчиков и девочек).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** занятий являются:

-приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

-воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;

-развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки учащихся.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В учебной группе решаются определённые **задачи**:

- укрепление здоровья и закалывание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В ходе практических занятий учащиеся получают элементарные навыки судейства и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей учащихся.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

**Общая** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

| №   | Наименование тем  | Количество часов | В том числе |            |
|-----|---|------------------|-------------|------------|
|     |   |                  | Теория      | Практика   |
| 1.  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1                | 1           | -          |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1                | 1           | -          |
| 3.  | Техническая подготовка  | 38               | 6           | 32         |
| 4.  | Тактическая подготовка  | 48               | 10          | 38         |
| 5.  | Общая физическая подготовка   | 14               | 4           | 10         |
| 6.  | Специальная физическая подготовка   | 20               | 4           | 16         |
| 7.  | Игровая подготовка  | 10               | 2           | 8          |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика   | 4                | 2           | 2          |
| 9.  | Соревнования  | 4                | -           | 4          |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов  | 4                | -           | 4          |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>144</b>       | <b>30</b>   | <b>114</b> |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| №   | Наименование тем  | Количество часов | В том числе |            |
|-----|---|------------------|-------------|------------|
|     |   |                  | Теория      | Практика   |
| 1.  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1                | 1           | -          |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1                | 1           | -          |
| 3.  | Техническая подготовка  | 38               | 6           | 32         |
| 4.  | Тактическая подготовка  | 48               | 10          | 38         |
| 5.  | Общая физическая подготовка   | 24               | 4           | 20         |
| 6.  | Специальная физическая подготовка   | 10               | 4           | 6          |
| 7.  | Игровая подготовка  | 10               | 2           | 8          |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика   | 4                | 2           | 2          |
| 9.  | Соревнования  | 4                | -           | 4          |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов  | 4                | -           | 4          |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>144</b>       | <b>30</b>   | <b>114</b> |

## Учебно-тематический план 3 года обучения

| №   | Наименование тем  | Количество часов | В том числе |            |
|-----|---|------------------|-------------|------------|
|     |   |                  | Теория      | Практика   |
| 1.  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1                | 1           | -          |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1                | 1           | -          |
| 3.  | Техническая подготовка  | 38               | 6           | 32         |
| 4.  | Тактическая подготовка  | 48               | 10          | 38         |
| 5.  | Общая физическая подготовка   | 24               | 4           | 20         |
| 6.  | Специальная физическая подготовка   | 10               | 4           | 6          |
| 7.  | Игровая подготовка  | 10               | 2           | 8          |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика   | 4                | 2           | 2          |
| 9.  | Соревнования  | 4                | -           | 4          |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов  | 4                | -           | 4          |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>144</b>       | <b>30</b>   | <b>114</b> |

**Краткое описание содержания программного материала.**

### *Теоретическая подготовка*

**Знакомство обучающихся друг с другом.**

**Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**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.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, 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.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора

присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

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

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**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.***

**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.

### ***Тактика игры в футбол.***

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).

### ***Тактика нападения.***

**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.

### ***Тактика защиты.***

**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.

## **Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)**

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>                             | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------|---|-------------------------|
| 1.       |             | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление | 2                       |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.                                       |   |
| 2.  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 2 |
| 3.  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.                                 | 2 |
| 4.  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».                                | 2 |
| 5.  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».               | 2 |
| 6.  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                         | 2 |
| 7.  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.                                     | 2 |
| 8.  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.  | 2 |
| 9.  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».                                 | 2 |
| 10. |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 2 |
| 11. |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                              | 2 |
| 12. |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 |
| 13. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.          | 2 |
| 14. |  | Подвижные игры.   | 2 |
| 15. |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.   | 2 |
| 16. |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.                                   | 2 |
| 17. |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                 | 2 |
| 18. |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 19. |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
| 20. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 21. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.   | 2 |
| 22. |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.                                    | 2 |
| 23. |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.                                       | 2 |
| 24. |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.         | 2 |
| 25. |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                                    | 2 |
| 26. |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол.  | 2 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 27. |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.   | 2 |
| 28. |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
| 29. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                              | 2 |
| 30. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.                   | 2 |
| 31. |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.                 | 2 |
| 32. |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.   | 2 |
| 33. |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                      | 2 |
| 34. |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.   | 2 |
| 35. |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 36. |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.   | 2 |
| 37. |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.                                     | 2 |
| 38. |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.                                  | 2 |
| 39. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.                           | 2 |
| 40. |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.                                      | 2 |
| 41. |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 42. |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов   | 2 |
| 43. |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча.   | 2 |
| 44. |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.          | 2 |
| 45. |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.   | 2 |
| 46. |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.                             | 2 |
| 47. |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.             | 2 |
| 48. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.                                      | 2 |
| 49. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 50. |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.   | 2 |
| 51. |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                                    | 2 |
| 52. |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.   | 2 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 53. |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.  | 2 |
| 54. |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.  | 2 |
| 55. |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.   | 2 |
| 56. |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.                                  | 2 |
| 57. |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 58. |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
| 59. |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.                                 | 2 |
| 60. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.         | 2 |
| 61. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 |
| 62. |  | Прием мяча различными частями тела.   | 2 |
| 63. |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.                                      | 2 |
| 64. |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                                 | 2 |
| 65. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 66. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.    | 2 |
| 67. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.  | 2 |
| 68. |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра.   | 2 |
| 69. |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.  | 2 |
| 70. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 71. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 72. |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.   | 2 |

### **Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)**

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------|---|-------------------------|
| 1.       |             | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2                       |
| 2.       |             | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 2                       |
| 3.       |             | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.   | 2                       |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 4.  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».                                    | 2 |
| 5.  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».                   | 2 |
| 6.  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                             | 2 |
| 7.  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.   | 2 |
| 8.  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.  | 2 |
| 9.  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».                                     | 2 |
| 10. |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 2 |
| 11. |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                                  | 2 |
| 12. |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.     | 2 |
| 13. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.              | 2 |
| 14. |  | Товарищеская игра   | 2 |
| 15. |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.   | 2 |
| 16. |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.                                       | 2 |
| 17. |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                     | 2 |
| 18. |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 19. |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
| 20. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 21. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.   | 2 |
| 22. |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.  | 2 |
| 23. |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.   | 2 |
| 24. |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.             | 2 |
| 25. |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.  | 2 |
| 26. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 27. |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.   | 2 |
| 28. |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
| 29. |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.                       | 2 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 30. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                     | 2 |
| 31. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.          | 2 |
| 32. |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.                                      | 2 |
| 33. |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.             | 2 |
| 34. |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.  | 2 |
| 35. |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.                                    | 2 |
| 36. |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.                                | 2 |
| 37. |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.                            | 2 |
| 38. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.                  | 2 |
| 39. |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.                             | 2 |
| 40. |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.                                     | 2 |
| 41. |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов                                | 2 |
| 42. |  | Товарищеская игра .  | 2 |
| 43. |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
| 44. |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.  | 2 |
| 45. |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.    | 2 |
| 46. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.                             | 2 |
| 47. |  | Товарищеская игра.   | 2 |
| 48. |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.  | 2 |
| 49. |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                           | 2 |
| 50. |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.                                  | 2 |
| 51. |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.                                | 2 |
| 52. |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.   | 2 |
| 53. |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.   | 2 |
| 54. |  | Товарищеская игра.   | 2 |
| 55. |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.                                   | 2 |
| 56. |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.   | 2 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 57. |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
| 58. |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.                                 | 2 |
| 59. |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.                                    | 2 |
| 60. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.         | 2 |
| 61. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 |
| 62. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 63. |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.                                      | 2 |
| 64. |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                                 | 2 |
| 65. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 66. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.    | 2 |
| 67. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.  | 2 |
| 68. |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра.   | 2 |
| 69. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 70. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 71. |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 72. |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.   | 2 |

### Календарно-тематическое планирование (3 год обучения)

| №  | Дата | Тема занятия  | Количество часов |
|----|------|---|------------------|
| 1. |      | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2                |
| 2. |      | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 2                |
| 3. |      | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».  | 2                |
| 4. |      | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».                         | 2                |
| 5. |      | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                                   | 2                |
| 6. |      | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.   | 2                |
| 7. |      | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.  | 2                |
| 8. |      | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».   | 2                |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 9.  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 2 |
| 10. |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                                  | 2 |
| 11. |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.     | 2 |
| 12. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.              | 2 |
| 13. |  | Товарищеская игра   | 2 |
| 14. |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.   | 2 |
| 15. |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.                                       | 2 |
| 16. |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 17. |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
| 18. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.   | 2 |
| 19. |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.  | 2 |
| 20. |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.   | 2 |
| 21. |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.             | 2 |
| 22. |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.  | 2 |
| 23. |  | Товарищеская игра.  | 2 |
| 24. |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
| 25. |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.                       | 2 |
| 26. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                              | 2 |
| 27. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.                   | 2 |
| 28. |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.                 | 2 |
| 29. |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.   | 2 |
| 30. |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                      | 2 |
| 31. |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.   | 2 |
| 32. |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 33. |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.   | 2 |
| 34. |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.                                     | 2 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 35. |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.                         | 2 |
| 36. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.                  | 2 |
| 37. |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.                             | 2 |
| 38. |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.                                     | 2 |
| 39. |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов                                | 2 |
| 40. |  | Товарищеская игра .  | 2 |
| 41. |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
| 42. |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.  | 2 |
| 43. |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.                    | 2 |
| 44. |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.    | 2 |
| 45. |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.                             | 2 |
| 46. |  | Товарищеская игра.   | 2 |
| 47. |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.  | 2 |
| 48. |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                           | 2 |
| 49. |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.                                  | 2 |
| 50. |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.                                | 2 |
| 51. |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.   | 2 |
| 52. |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.   | 2 |
| 53. |  | Товарищеская игра.   | 2 |
| 54. |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.                                   | 2 |
| 55. |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 56. |  | Игра на опережение, старты из различных положений.   | 2 |
| 57. |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.                                  | 2 |
| 58. |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.                                     | 2 |
| 59. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.          | 2 |
| 60. |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.  | 2 |
| 61. |  | Товарищеская игра.   | 2 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 62. |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.                                   | 2 |
| 63. |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                              | 2 |
| 64. |  | Двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 65. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
| 66. |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.   | 2 |
| 67. |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра.  | 2 |
| 68. |  | Товарищеская игра.   | 2 |
| 69. |  | Двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 70. |  | Двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 71. |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.  | 2 |
| 72. |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.  | 2 |

### СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления |   |   |
|-------------------|------------------------------|---|---|
|                   | Небольшая                    | Средняя   | Большая (недопустимая)  |
| Цвет кожи лица    | Небольшое покраснение        | Значительное покраснение  | Редкое покраснение, побледнение или синюшность.   |
| Речь              | Отчетливая                   | Затрудненная  | Крайне затрудненная или невозможная.  |
| Мимика            | Обычная                      | Выражение лица напряженное  | Выражение страдания на лице.  |
| Потливость        | Небольшая                    | Выраженная верхней половины тела                                      | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.   |
| Дыхание           | Учащенное, ровное            | Сильно учащенное  | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения          | Бодрая походка               | Неуверенный шаг, покачивание  | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.                                     |
| Самочувствие      | Жалоб нет                    | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота       |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-фубол (Футзал).

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения                   | пол | Возраст, лет |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|  |     | 8            | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   |
| Бег 30 м с высокого старта, с            | м   | 6,4          | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 4,9  | 4,8  | 4,7  |
|  | д   | 6,5          | 6,4  | 6,2  | 6,0  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,6  | 5,5  | 5,3  |
| Бег 300 м, с                             | м   | 66,0         | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |      |      |      |      |      |
|  | д   | 68,4         | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |      |      |      |      |      |
| Челночный бег, 3*10 м, с                 | м   | 9,5          | 9,3  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,5  | 8,3  | 8,0  | 7,6  | 7,4  |
|  | д   | 10,1         | 9,7  | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,0  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,6  |
| 6-минутный бег, м                        | м   | -            | -    | -    | -    | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
|  | д   | -            | -    | -    | -    | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см              | м   | 28           | 32   | 36   | 40   | 48   | 53   | 57   | 60   | 64   | 68   |
|  | д   | 25           | 29   | 32   | 34   | 36   | 38   | 40   | 42   | 44   | 48   |
| Прыжок в длину с места, см               | м   | 150          | 160  | 170  | 178  | 185  | 190  | 194  | 197  | 200  | 220  |
|  | д   | 130          | 135  | 140  | 145  | 150  | 155  | 160  | 165  | 170  | 190  |
| Метание набивного мяча (1 кг), м         | м   | 5,0          | 5,3  | 5,8  | 6,2  | 6,8  | 7,2  | 7,6  | 8,0  | 8,4  | 8,8  |
|  | д   | 3,4          | 3,8  | 4,2  | 4,6  | 4,8  | 5,2  | 5,6  | 6,0  | 6,4  | 6,8  |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м   | -            | -    | -    | -    | -    | 5    | 6    | 7    | 8    | 10   |
|  | д   | -            | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Отжимания из упора на полу, раз          | м   | 4            | 6    | 8    | 10   | 15   | -    | -    | -    | -    | -    |
|  | д   | 3            | 4    | 5    | 7    | 9    | 12   | 14   | 16   | 18   | 20   |

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

| Контрольные упражнения   | пол | Возраст, лет |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|-----|--------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  |     | 8            | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м   | -            | 6 | 8  | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
|  | д   | -            | 4 | 6  | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз                                  | м   | -            | 5 | 8  | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
|  | д   | -            | 4 | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |

|   |              |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|---|--------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| Бег, 30 м с ведением мяча, с                            | м            | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |   |
|   | д            | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |   |
| Ведение мяча по «восьмерке», с                          | м            | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
|   | д            | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
| Комплексный тест, с                                     | м            | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
|   | д            | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м            | - | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 5   |   |
|   | д            | - | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   |   |
| <b>Для вратарей</b>                                     |              |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий           | 1 упражнение | М | -   | -   | -   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 5 |
|   |              | Д | -   | -   | -   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4 |
|   | 2 упражнение | М | -   | -   | -   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 5 |
|   |              | Д | -   | -   | -   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4 |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий          | М            | - | -   | -   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   |   |
|   | Д            | - | -   | -   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |   |

## ЛИТЕРАТУРА

**Мини-фубол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  
**С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.

**Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

**Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

**Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.

**Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

**Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.

**Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр

**Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера).

Прошнуровано, прошнуровано,  
скреплено печатью 51 листа

(ов)  
двадцать один лист (ов)

«31» август 2022 г.

Директор

МКОУ «Киревский центр  
образования № 4»

Е.П. Алтухов

