

|  |  |
| --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| Раздел 1. | |
| Комплекс основных характеристик дополнительной | |
| общеразвивающей программы | |
| 1.1. | Пояснительная записка |
|  | *(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна,* |
|  | *принципы, возраст и сроки реализации программы*, |
|  | *форма обучения)* |
| 1.2. | Цель и задачи программы |
| 1.3. | Учебный план |
| 1.4. | Календарный учебный график |
| 1.5. Содержание программы | |
| 1.6. Планируемые результаты | |
| Раздел 2. | |
| Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1. | Условия реализации *(материально-технические* |
| *информационно-методические, кадровые)* | |
| 2.2. | Формы и виды аттестации |
| 3. Список литературы | |
| 4. Приложение. Рабочая программа курса «Кожаный мяч» | |

**Раздел I**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа МБОУ СОШ с.Красное под названием «КОЖАНЫЙ МЯЧ» *(далее – Программа)* отнесена к программам спортивной направленности.

Тип (статус) Программы – модифицированная. При разработке за основу взята «Образовательная программа мини-футбол в школе»

Уровень усвоения Программы – базовый

Возраст обучающихся – 11-13 лет

Форма обучения – очная.

Место реализации – детское объединение дополнительного образования – «КОЖАНЫЙ МЯЧ» МБОУ СОШ с.Красное.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*далее № 273-ФЗ)*;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
* Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации

обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189;

* Устав МБОУ СОШ с.Красное;
* Лицензия МБОУ СОШ с.Красное на образовательную деятельность;
* Положение МБОУ СОШ с.Красное о дополнительной общеразвивающей программе, порядке ее разработки и утверждения*.*

**Направленность программы**

В рамках программы реализуется физкультурно-спортивная направленность воспитательной деятельности.

Игра мини-футбол – одна из самых популярных, интересных и доступных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

**Новизна** заключается в том, что Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

Программа **«КОЖАНЫЙ МЯЧ»** **педагогически целесообразна**, так как

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы :**

Выбор спортивной игры – мини-футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «КОЖАНЫЙ МЯЧ», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы -** данная программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 11 до 13 лет. С хорошей физической подготовленностью.

* 1. **Цель и задачи программы:**

**Цель:** воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях, углублённое изучение спортивной игры футбол.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

**Воспитательные задачи:**

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Развивающие задачи:**

* способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить учащихся к соревнованиям по футболу;

**1.3. Учебный план реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте от 11 до 13 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

На полное освоение программы требуется 102 часа.

Формы и режим занятий:

• вводные занятия;

• регулярные групповые занятия;

• индивидуальные занятия;

• открытые занятия;

• товарищеские игры; участие в соревнованиях;

• беседы

**Учебно-тематический план программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов. | Теория | Практика |
| 1. | Передачи мяча в парах | 14 | 1 | 13 |
| 2. | Ведение мяча внутренней стороной стопы | 14 | 1 | 13 |
| 3. | Ведение мяча внешней стороной стопы | 13 | 1 | 12 |
| 4. | Обыгрыш фишек внутренней стороной стопы | 13 | 1 | 12 |
| 5. | Обыгрыш фишек внешней стороной стопы | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Удары по воротам | 15 | 1 | 14 |
| 7. | Двусторонняя игра | 20 | 1 | 19 |
|  | **Итого** | 102 | 7 | 95 |

**1.4.** **Календарный учебный график**

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МБОУ СОШ с.Красное.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся

* отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

* + продолжительность учебного года;
  + количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
  + регламент образовательного процесса;
  + продолжительность занятий;
* аттестация учащихся;
* режим работы учреждения.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**на 2023-2024 учебный год.**

**(уровень основного общего образования)**

**5-8 классы (34 учебные недели)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 четверть (01.09.2023-27.10.2023) | |
| Начало 2023-2024 учебного года | 1 сентября 2023 года |
| Каникулы | 28.10.2023-05.11.2023 |
| 2 четверть ( 06.11.2023-29.12.2023) | |
| Каникулы | 30.12.2023-10.01.2024 |
| 3 четверть(11.01.2024-22.03.2024) | |
| Каникулы | 23.03.2024-31.03.2024 |
| 4 четверть(01.04.2024-22.05.2024) | |
| Промежуточная аттестация | Апрель-май 2024 года |
| Окончание учебного года | 22 мая 2024 года |
| Летние каникулы | 23.05.2024-31.08.2024 |

**Праздничные нерабочие дни при 5-дневной учебной неделе:**06.11.2023, 23.02.2024, 08.03.2024,01.05.2024, 09.05.2024, 10.05.2024.

**Продолжительность уроков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Классы** | **Продолжительность урока** |
| **НОО** | |
| **1 классы** | |
| Сентябрь-октябрь – 3 урока | 35 минут |
| Ноябрь-декабрь-4 урока | 35 минут |
| Январь-май-4 урока | 40 минут |
| **2-4 классы** | 40 минут |
| **ООО** | |
| 5-9 классы | 40 минут |
| **СОО** | |
| 10-11 классы | 40 минут |

**Расписание звонков МБОУ СОШ с.Красное 5- 9 классы**

**(Корпус 1)**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | 5-11 классы |
| 1 | 8.30 – 09.10 |
| 2 | 9.20 – 10.00 |
| 3 | 10.15 – 10.55 |
| 4 | 11.15 – 11.55 |
| 5 | 12.15 – 12.55 |
| 6 | 13.05 – 13.45 |
| 7 | 13.55 – 14.35 |

Внеурочная деятельность (ФГОС ООО) продолжительность занятий – 40 минут; промежуток перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год обучения | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 34 | 102 | 3 раза в неделю по одному часу |

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 3 часа в неделю (102 часа в год)

Занятия организованы в школе в одной группе.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с.Красное в свободное от уроков время, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединения завершаются не позднее 19.30.

Продолжительность занятия - 40 минут.

После 40 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха детей. Аттестация обучающихся: промежуточная (итоговая) – май.

Образовательный процесс может осуществляться в форме учебных занятий, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий: соревнований и т.п.

**1.5.** **Содержание программы**

 1. ***1.****Бег, прыжки:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

Правила техники безопасности на занятиях футболом.   
2. Освоение техники приема и передачи мяча.   
Передача мяча в парах. Передачи мяча в движении.   
3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   
Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.   
4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).   
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами ,жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5.Развитие выносливости   
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.   
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча в высоком, среднем и низком темпе с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.   
Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.   
7.Освоение техники удара внешней стороной стопы по воротам. .   
8.Освоение техники удара внутренней стороной стопы  
9.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.   
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   
10.Освоение тактики игры.   
Тактика свободного нападения,   
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)   
Позиционное нападение с изменением позиций.   
11.Знания о физической культуре.   
Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация мини-футбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).   
12.Овладение организаторскими умениями.   
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию мини-футбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. 

**1.6.** **Планируемые результаты**

Данная программа направлена на воспитание **физической культуры и формирование у школьников навыков игры в мини-футбол со сверстниками и в разновозрастной среде, которые являются основой дальнейшего успешного образования и ориентации в мире физической культуры и спорта.**

**Учащиеся должны знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в футбол;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

**Учащиеся должны уметь:**

 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 - управлять своими эмоциями;

 - владеть игровыми ситуациями на поле;

 - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

**Ожидаемые результаты.**

1. Уметь принимать и передавать мяч внутренней и внешней стороной стопы.
2. Выполнять удары по воротам внешней и внутренней стороной стопы.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.
4. Выполнять передачи мяча в движении.
5. Владеть навыками обыгрыша фишек двумя ногами внутренней стороной стопы.
6. Владеть навыками обыгрыша фишек двумя ногами внешней стороной стопы.
7. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
8. Владеть навыками жонглирования мяча двумя ногами.

**РАЗДЕЛ 2**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Для занятий по Программе в МБОУ СОШ с.Красное созданы все условия, включающие в себя:

* организационные:
* материально-технические
* информационно-методические
* кадровые

**2.1. Условия реализации Программы**

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных

особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся,

поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на

выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

**Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического  обеспечения | кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г |
| 2 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| 3 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 4 | Палка гимнастическая | К |
| 5 | Мячи: футбольные | К |
| 6 | Скакалка детская | К |
| 7 | Табло перекидное | Д |
| 8 | Ворота футбольные | Д |
| 9 | Обруч детский | Г |
| 9 | Жилетки игровые | Г |
| 11 | Сетка | Д |
| 12 | Аптечка | Д |
| 13 | Конус сигнальный | Г |
| 14 | Насос ручной | Д |
| 15 | Секундомер | Д |
| 16 | Площадка игровая | Д |

**Кадровое обеспечение**

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность).

Детским объединением «Мини-футбол» руководит учитель физической культуры Челядин Николай Геннадьевич (высшее образование ЕГУ им.И.А.Бунина, факультет - спортивный, специальность – учитель физической культуры(магистр), педагог по физической культуре, по специальности «Физическая культура».

**2.2. Формы и виды аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

**МОНИТОРИНГ**

реализации образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания.  Соревнования. | Декабрь  Май |

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей учащихся.

**3. Список литературы**

**Литература для педагога**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов (базовый уровень) – Просвещение.

2. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.Кузнецов. ПРОФИЗДАТ Москва 2011 г.

3. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки. Годик М.А., Борознов Г.Л., Малышев В.Н, Котенко Н.В., совспорт. Москва 2011 г.

4. Андреев С.Н.,Левин В.С. Мини-футбол.Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие.Издательство ГУ РОГ Липецк, 2004. -496с.  
5. Мини-фубол (футзал) : 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, 2010. - 96 с.  
6. Максимеико И.Г*.* Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.  
7. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

8. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (Авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.  
Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.  
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008. - 264 стр

**Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный футболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1-3 | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 3 |  |
| 4-8 | Техника передач в парах. Игра | 5 |  |
| 9-12 | Техника передач в тройках. Игра | 4 |  |
| 13-16 | Групповые упражнения. Игра | 4 |  |
| 17-20 | Упражнения в движении. Учебная игра | 4 |  |
| 21-25 | Техника удара внутренней стороной стопы. Учебная игра | 5 |  |
| 26-30 | Техника внешней стороной стопы. Учебная игра. | 5 |  |
| 31-36 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 6 |  |
| 37-40 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 4 |  |
| 41-45 | Обыгрыш фишек внутренней стороной стопы. Учебная игра. | 5 |  |
| 46-52 | Жонглирование мяча. Учебная игра | 7 |  |
| 53-56 | Эстафеты. Учебная игра | 4 |  |
| 57-61 | Игра в квадрат. Учебная игра | 4 |  |
| 62-64 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. | 3 |  |
| 65-70 | Ведение мяча внешней стороной стопы. Учебная игра. | 6 |  |
| 71-75 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.Учебная игра | 5 |  |
| 76-80 | Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы Учебная игра. | 5 |  |
| 81-86 | Ведение мяча подошвой. Учебная игра. | 6 |  |
| 87-90 | Работа на технику с мячом в парах. Учебная игра. | 4 |  |
| 91-94 | Работа на технику с мячом в тройках. Учебная игра. | 3 |  |
| 95-97 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра. | 3 |  |
| 98-102 | Передачи мяча в движении с изменением направления . Учебная игра. | 5 |  |