

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ  
имени Ю.В.Исламова»  
Джматов А.С.



(подпись)  
(инициалы, фамилия)  
2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Талица 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>6</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>7</b>
	<b>Учебный (тематический) план</b>	<b>8</b>
	<b>Содержание учебного (тематического) плана</b>	<b>9</b>
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>14</b>
<b>2.</b>	<b>Организационно – педагогические условия реализации программы</b>	<b>15</b>
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>15</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>15</b>
<b>2.3</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>18</b>
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>18</b>
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>21</b>
	<b>Аннотация к программе</b>	<b>22</b>
	<b>Сведения об авторе</b>	<b>23</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>24</b>
	<b>Приложение №1</b>	<b>25</b>
	<b>Приложение №2</b>	<b>26</b>

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

### **Краткая характеристика вида спорта:**

**Футбол**(англ. football, отfoot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Актуальность программы:** заключается в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, способствует формированию жизненных ценностей и овладению ими опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля.

**Новизна программы** заключается в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в расширении двигательных возможностей обучающихся и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в футбол.

**Педагогическая целесообразность программы:** Содержание программы нацелено на активизацию спортивной деятельности каждого

воспитанника с учетом его возрастных особенностей и индивидуальных потребностей.

**Практическая значимость:**

- повышает интерес к здоровому образу жизни
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

**Отличительные особенности:**

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

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

**Объем программы:** 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

**Адресат:**

Обучающиеся 7-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 6-18 лет.

**Младший школьный возраст** - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Средний школьный возраст** (подростковый возраст) охватывает

период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

**Старший школьный возраст** охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по футболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

– обучить основам спортивной техники и тактики игры в футбол, способствовать совершенствованию тактических действий

– привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол

**Развивающие:**

– способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;

– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

– развить спортивные способности детей для удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

**Воспитательные:**

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теор ия	прак тика	
	Всего:	<b>252</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
1	История развития спорта	2	2		Опрос, тесты
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос, тесты
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, тесты
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, тесы, наблюдение
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>		<b>98</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	НаблюдениеКонтрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение
<b>Раздел 3 Вид спорта</b>		<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	
1	Изучение техники в футболе	54	6	48	Наблюдение, соревнования
2	Изучение тактики в футболе	40	6	34	Наблюдение, соревнования
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Наблюдение, опрос
4	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
5	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
<b>Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
1	Легкая атлетика	10	1	8	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	1	8	Наблюдение, соревнования
3	Спортивные и подвижные	26	2	26	Наблюдение,



игры					соревнования
<b>Самостоятельная работа</b>					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

##### 1. История развития спорта (2 ч.)

Ознакомление с характеристикой футбола, его значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием футбола как вида спорта. Ознакомление с историей выдающихся футбольных команд, их достижениями, участиями в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Ознакомление с первыми соревнованиями по футболу за рубежом и в России.

##### 2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

##### 3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.).

Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

#### 4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Размеры игрового поля, покрытие, разметка. Размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, инвентарь зала. Требования к использованию и хранению инвентаря: мячи, ворота с сеткой, карточки, секундомер, угловые флажки, перекидное табло со счетом, табло замены игрока. Требования, предъявляемые к футбольной форме (футболки, шорты, щитки, гетры, бутсы)

Наглядная агитация. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Соблюдение инструкции по технике безопасности при занятиях футболом. Требования к инвентарю и месту для занятий футболом.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

#### 1. Вводное занятие (4ч.)

**Теория (2ч.)** Понятие об ОФП.

**Практика (2ч.)** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

#### 2. Строевые упражнения (4ч.)

**Теория (2ч.)** Понятие о строе.

**Практика (2ч.)** Построения и перестроения, виды размыкания, повороты на месте и ходьбе. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

#### 3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

**Теория (4 ч.)** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

**Практика (40 ч.)** Упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, реакции.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с

различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие при катании на коньках, равновесие на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.),

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500м.

Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флага; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

#### 4. Упражнения без предмета (22 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений без предмета.

#### **Практика (20 ч.)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже вовремя ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскок из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна вперед и другой и т.п.);

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### 5. Упражнения с предметами (24 ч.)

**Теория (4 ч.)** Классификация упражнений с предметами.

#### **Практика (20 ч.)**

Упражнения с мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении

Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями.

Упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, с канатом; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

### **Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)**

#### **1. Изучение техники в футболе (54 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Основы техники выполнения упражнений в футболе.

#### **Практика (48 ч.)**

##### **1. Техника передвижения.**

Бег обычный, бег с приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

##### **2. Обманные движения (финты).**

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

##### **3. Удары по мячу ногой.**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

##### **4. Удары по мячу головой.**

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

##### **5. Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

##### **6. Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

##### **7. Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

##### **8. Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с

падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## 2. Изучение тактики в футболе (34 ч)

**Теория (6 ч)** Классификация и общие понятия тактики игры.

### **Практика (40 ч)**

#### 1. Тактика нападения:

– Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

– Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения мяча.

– Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку».

– Командные действия. Выполнение обязанностей в атаке на своем игровом месте.

#### 2. Тактика защиты

– Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.

– Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

– Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

#### 3. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

##### **Теория (2 ч.)**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий футболом.

#### 4. Правила соревнований (2 ч.)

##### **Теория (2 ч.)**

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о

соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### 5. Участие в соревнованиях (2 ч.)

##### **Практика (44 ч.)**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (72ч.)**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для футбола, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

#### 1. Легкая атлетика (10 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений

##### **Практика (8 ч.)**

- 1) Бег: бег с ускорением до 50-60 м., низкий и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 м. (девочки) - 1000 м. (мальчики)
- 2) Прыжки: в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивания». В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики)
- 3) Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на точность.
- 4) Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

#### 2. Акробатика (10 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений

##### **Практика (8 ч.)**

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- 1) Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- 2) Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
- 3) Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
- 4) Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- 5) Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
- 6) Кувырок назад из упора присев.

- 7) Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- 8) Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
- 9) Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

### 3. Спортивные и подвижные игры (26 ч.)

#### **Практика (26 ч.)**

Ручной мяч, волейбол, настольный теннис, футбол по упрощенным правилам, игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные**

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

##### **Предметные**

- владеет основами технической и тактической подготовки в игровом виде спорта футбол
- приобрел соревновательный опыт
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

##### **Метапредметные**

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:**

**42 недели** учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

**2 недели** самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

**1 неделя** промежуточная аттестация обучающихся;

**1 неделя** зимние каникулы;

**6 недель** летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.) .

#### **Праздничные и выходные дни:**

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023 );

– 7 января – Рождество Христово;

– 23 февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

– 9 мая – День Победы;

– 12 июня – День России;

– 4 ноября – День народного единства.

### **2.2. Условия реализации программы**

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания для мальчиков и девочек
- помещение для хранения инвентаря
- приспособленное футбольное поле

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра.



### Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные	Комплект	1
2.	Мяч футбольный	Штук	15
3.	Флаги для разметки футбольного поля	Штук	8
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	Штук	2
5.	Стойки для обводки	Штук	24
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Пар	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Комплект	3
8.	Сетка для переноски мячей	Штук	3

### **Требования к условиям реализации образовательной программы**

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

### Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ	Понедельник	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул. Запышминская д.2а	Журавлёв Илья Владимирович
		13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>		
	Среда	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>		
		13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>		
	Пятница	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>		
		13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
		Т	ВС			ОФП	ВС			ОФП	РВС и ПИ

### Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

### 2.3. Формы подведения итогов

#### Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы

обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе футбол.

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости, - бег 30 м, бег 60 м., челночный бег 3×10 м., прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3x10 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	×	×	не более 10,3	не более 10,6	не менее 110	не менее 105	×	×
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 130	не менее 120	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 150	не менее 135	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 170	не менее 150	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 195	не менее 160	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 210	не менее 205	не более 14,30	не более 15,00

### **Методические рекомендации:**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

#### **Бег на 30 м., 60 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### **Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

#### **Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

## **Вопросы по теоретическому материалу**

### *Текущий контроль*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история возникновения и развития футбола.
2. Гигиена (личная гигиена) Вред курения, алкоголя, наркотиков.
3. Значение утренней зарядки, тренировки.
4. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
5. Понятие о врачебном контроле
6. Техника выполнения упражнений в футболе
7. Правила соревнований вида спорта футбол

### *Промежуточная аттестация*

1. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие футбола, как вида спорта
3. Режим юного футболиста
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

## **2.5. Методические материалы**

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития футбола, общей гигиене футболиста, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по футболу, ознакомление с техникой футболиста, простейшие правила соревнований.

Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки выбора оборудования, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные футбольные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные футбольные навыки, техническую подготовку, контрольные упражнения (тесты) и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

## Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по футболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 6-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

## **Сведение об авторе**

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 год
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое



## Список литературы

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, : / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

### *Перечень Интернет-ресурсов:*

1. <https://www.minsport.gov.ru/>Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/>Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1

К Дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
«Футбол»

Утверждаю  
директор МКОДО ТГО  
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова  
\_\_\_\_\_ А.С. Долматов  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2023 спортивный сезон  
Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

Календарный учебный график для дополнительных общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта		Сводные данные																	
Этап обучения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы (зачисление, летние)	Всего	
Дата	01-08.01.2023 09-15.01.2023 16-22.01.2023 23-29.01.2023	30-31.01.2023 06-12.02.2023 13-19.02.2023 20-26.02.2023	27-28.02.2023 06-12.03.2023 13-19.03.2023 20-26.03.2023	27-31.03.2023 03-09.04.2023 10-16.04.2023 17-23.04.2023 24-30.04.2023	01-07.05.2023 08-14.05.2023 15-21.05.2023 22-28.05.2023	29-31.05.2023 05-11.06.2023 12-18.06.2023 19-25.06.2023	26-30.06.2023 03-09.07.2023 10-16.07.2023 17-23.07.2023 24-30.07.2023	31.07.2023 07-13.08.2023 14-20.08.2023 21-27.08.2023	28-31.08.2023 04-10.09.2023 11-17.09.2023 18-24.09.2023	25-30.09.2023 02-08.10.2023 09-15.10.2023 16-22.10.2023 23-29.10.2023	30-31.10.2023 06-12.11.2023 13-19.11.2023 20-26.11.2023	27-30.11.2023 04-10.12.2023 11-17.12.2023 18-24.12.2023 25-31.12.2023							
<b>Календарный учебный график реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</b>																			
СОЭ	=																		
<b>Условные обозначения</b>		Начало спортивного сезона		1 января		<b>Праздничные дни :</b>													
Учебно-тренировочные занятия	<input type="checkbox"/>	Окончание спортивного сезона		31 декабря		1,2,3,4,5,6 и 8 января		— Новогодние каникулы		выход на работу 09.01.2023 г.									
теоретические занятия		Продолжительность учебно-																	
практические занятия		тренировочного процесса		52 недели				7 января		— Рождество Христово									
Самостоятельная подготовка	С							23 февраля		— День защитника Отечества									
Промежуточная аттестация	Э							8 марта		— Международный женский день									
								1 мая		— Праздник Весны и Труда									
								9 мая		— День Победы									
								12 июня		— День России перенос									
								4 ноября		— День народного единства									

К Дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта «Футбол»

**Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон**

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

**Вид подготовки**

**ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>		<b>Теоретический раздел (8 ч)</b>			
1	10.01.2023	История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2	17.01.2023			1	
3	24.01.2023	Гигиенические знания и навыки		1	
4	31.01.2023			1	
5	07.02.2023			1	
6	14.02.2023	Режим дня, основы здорового образа жизни		1	

7	21.02.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности		1	
8	28.02.2023			1	
<b>Раздел 2</b>		<b>Общая физическая подготовка (14 ч)</b>			
9	07.03.2023	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10	14.03.2023			1	
11	21.03.2023	Строевые упражнения		1	
12	28.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	<b>1</b>	Дневник самонаблюдения
13	04.04.2023	Строевые упражнения		1	Опрос, наблюдение
14	11.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая , практическая	1	
15	18.04.2023			1	
16	25.04.2023			1	
17	02.05.2023			1	
18	16.05.2023			Упражнения без предмета	1
19	23.05.2023		1		
20	30.05.2023		1		
21	06.06.2023	Упражнения с предметами		1	

22	13.06.2023			1	
23	20.06.2023			1	
<b>Раздел 3</b>		<b>Вид спорта (16 ч)</b>			
24	26.06.2023	Изучение техники в футболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25	04.07.2023			1	
26	11.07.2023			1	
27	29.08.2023			1	
28	05.09.2023			1	
29	12.09.2023			1	
30	19.09.2023	Изучение тактики в футболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31	26.09.2023			1	
32	03.10.2023			1	
33	10.10.2023			1	
34	17.10.2023			1	
35	24.10.2023			1	
36	31.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения

37	07.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль		1	Опрос, наблюдение
38	14.11.2023			1	
39	21.11.2023	Правила соревнований		1	Опрос, тест
40	28.11.2023			1	
<b>Раздел 4</b>		<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>			
41	05.12.2023	Футбол. Волейбол.			
42	12.12.2023	Акробатика.			
43	19.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44	26.12.2023	Спортивные и подвижные игры			

**По плану 45 часа:**

- 42 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**По факту 44 часа:**

- 41 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

23 февраля - День защитника Отечества

## ПРАКТИКА

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>		<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>			
1	12.01.2023	Вводная тренировка		1	Опрос, наблюдение
2	14.01.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся		1	Опрос, наблюдение
<b>2. Строевые упражнения (2 ч.)</b>					
3	19.01.2023	Построение. Расчет на месте. Движение шагом и бегом.		1	
4	21.01.2023	Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.		1	
<b>3</b>		<b>Общеразвивающие упражнения (40 ч.)</b>			
5	26.01.2023	Упражнения для развития силы		1	Наблюдение
6	28.01.2023			1	
7	02.02.2023			1	Наблюдение

8	04.02.2023			1	
9	02.02.2023			1	
10	07.02.2023			1	
11	09.02.2023	Упражнения для развития скоростных качеств		1	
12	14.02.2023			1	
13	16.02.2023			1	
14	21.02.2023			1	
15	28.02.2023			1	
16	02.03.2023			1	
17	07.03.2023	Упражнения для развития гибкости		1	
18	09.03.2023	Упражнения для развития гибкости		1	
19	14.03.2023			1	
20	16.03.2023			1	
21	21.03. 2023			1	
22	23.03.2023			1	
23	28.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
24	30.03.2023			1	



25	04.04.2023	Упражнения для развития ловкости		1	Наблюдение
26	06.04.2023			1	
27	11.04.2023			1	
28	13.04.2023			1	
29	18.04.2023			1	
30	20.04.2023			1	
31	25.04.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	
32	27.04.2023			1	
33	02.05.2023			1	
34	04.05.2023			1	
35	11.05.2023			1	
36	16.05.2023	Упражнения для развития общей выносливости		1	
37	18.05.2023			1	
38	23.05.2023			1	
39	25.05.2023			1	
40	30.05.2023			1	
41	01.06.2023		1		

43	06.06.2023	Упражнения для развития реакции		1	
44	08.06.2023			1	
45	13.06.2023			1	
46	15.06.2023			1	
47	20.06.2023			1	
	<b>4</b>	<b>Упражнения без предмета (20 ч.)</b>			
48	22.06.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса		1	наблюдение
49	27.06.2023			1	
50	29.06.2023	Упражнения для шеи и туловища:	Групповая , практическая	1	
51	04.07.2023			1	
52	06.07.2023			1	
53	11.07.2023			1	
54	13.07.2023			1	
55	29.08.2023	Упражнения для ног:		1	
56	31.08.2023			1	
57	05.09.2023			1	
58	07.09.2023			1	

59	12.09.2023			1	
60	14.09.2023	Упражнения вдвоем		1	
61	19.09.2023			1	
62	21.09.2023			1	
63	26.09.2023			1	
64	03.10.2023			1	
65	05.10.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса		1	
66	10.10.2023			1	
67	12.10.2023			1	
		<b>5. Упражнения с предметами ( 17 ч.)</b>			
68	17.10.2023	Упражнения с мячами		1	Опрос, наблюдение
69	19.10.2023	Упражнения с мячами	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
70	24.10.2023			1	
71	31.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
72	02.11.2023			1	

73	07.11.2023	Упражнения с мячами	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
74	09.11.2023			1	
75	14.11.2023			1	
76	16.11.2023			1	
77	21.11.2023			1	
78	23.11.2023	Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями		1	
79	28.11.2023	Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями  Упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, с канатом; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.		1	
80	30.11.2023			1	
81	05.12.2023			1	
82	07.12.2023			1	
83	12.12.2023			1	
84	14.12.2023			1	
85	19.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86	21.12.2023			1	
87	26.12.2023	Упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, с канатом; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.		1	
88	28.12.2023			1	

**По плану 90 часа:**

- 84 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

**По факту часа: 88**

- 82 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

23 февраля День защитника отечества -1 час

9 мая – День Победы – 1 час

**Вид подготовки « Вид спорта»**

<b>№ п.п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1</b>		<b>Изучение техники в футболе ( 22 ч.)</b>			
1	10.01.2023	Ведение мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	12.01.2023			1	
3	17.01.2023			1	
4	19.01.2023	Удары по мячу ногой		1	
5	24.01.2023			1	
6	26.01.2023			1	
7	31.01.2023			1	
8	02.02.2023			1	
9	07.02.2023			1	
10	09.02.2023			Удары по мячу головой	
11	14.02.2023	1			
12	16.02.2023	Остановка мяча			
13	21.02.2023			1	
14	28.02.2023			1	

15	02.03.2023			1	
16	07.03.2023			1	
17	09.03.2023			1	
18	14.03.2023	Обманные движения (финт)		1	
19	16.03.2023			1	
20	21.03.2023			1	
21	23.03.2023			1	
22	28.03.2023		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1
23	30.03.2023	1			
24	04.04.2023	Обманные движения (финт)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
<b>2</b>		<b>Изучение тактики в футболе (18 ч.)</b>			
25	06.04.2023	Тактика нападения-индивидуальные действия без мяча	Групповая, практическая	1	
26	11.04.2023			1	
27	13.04.2023			1	
28	18.04.2023			1	
29	20.04.2023			1	

30	25.04.2023			1	
31	27.04.2023	Тактика нападения- индивидуальные действия с мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32	02.05.2023			1	
33	04.05.2023			1	
34	11.05.2023			1	
35	16.05.2023			1	
36	18.05.2023			1	
37	23.05.2023	Тактика нападения- групповые действия		1	
38	25.05.2023			1	
39	30.05.2023			1	
40	01.06.2023	Тактика защиты- групповые действия		1	
41	06.06.2023			1	
42	08.06.2023			1	
<b>1</b>		<b>Изучение техники в футболе ( 26 ч.)</b>			
43	13.06.2023	Ведение мяча внешней стороной стопы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
44	15.06.	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Анализ игр
45	20.06.2023		Групповая, практическая	1	



46	22.06.2023			1	
47	27.06.2023	Удары по мячу ногой внешней стороной стопы		1	
48	29.06.2023			1	
49	04.07.2023			1	
50	06.07.2023			1	
51	11.07.2023			1	
52	13.07.2023			1	
53	29.08.2023	Остановка мяча внешней стороной стопы		1	
54	31.08.2023			1	
55	05.09.2023			1	
56	07.09.2023			1	
57	12.09.2023			1	
58	14.09.2023			1	
59	19.09.2023	Ведение мяча в парах		1	
60	21.09.2023			1	
61	26.09.2023			1	
62	28.09.2023			1	

63	03.10.2023			1	
64	05.10.2023			1	
65	10.10.2023	Ведение мяча при движении назад		1	
66	12.10.2023			1	
67	17.10.2023			1	
68	19.10.2023			1	
69	24.10.2023			1	
<b>2</b>			<b>Изучение тактики в футболе (16 ч.)</b>		
70	26.10.2023	Тактика защиты- каждый с каждым	Групповая, практическая	1	наблюдение
71	31.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
72	02.11.2023			1	
73	07.11.2023			1	
74	09.11.2023			1	
75	14.11.2023			1	
76	16.11.2023	Тактика защиты- <u>тактика вратаря</u>		1	
77	21.11.2023			1	
78	23.11.2023	Участие в соревнованиях	соревнования	1	Анализ игр

79	28.11.2023		Групповая, практическая	1	
80	30.11.2023			1	
81	05.12.2023			1	
82	07.12.2023			1	
82	12.12.2023	Тактика защиты – начало атаки		1	
84	14.12.2023			1	
85	19.12.2023	«Промежуточная аттестация	По индивидуальному плану	1	Контрольное тестирование
86	21.12.2023			1	
87	26.12.2023	Тактика защиты – начало атаки	Групповая, практическая	1	
88	28.12.2023			1	

**По плану 90 часа:**

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

**По факту часа:88**

- 82 часов учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

- 23 февраля День защитника отечества -1 час
- 9 мая – День Победы – 1 час

**Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»**

<b>№ п.п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
		<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>			
1	14.01.2023	Бег: бег с ускорением	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
2	21.01.2023	Эстафетный бег с этапами до 30 м		1	
3	28.01.2023	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиям		1	
4	04.02.2023	Прыжки на координационной лестнице		1	
5	11.02.2022			1	
6	18.02.2023			1	
7	25.02.2023	Метания: малого мяча с места		1	
8	04.03.2023	Многоборье		1	
		<b>Акробатика (8 ч.)</b>			
9	11.03.2023	Перекаты в группировке лёжа на спине. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине, (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки	Групповая	1	Опрос, наблюдение
10	18.03.2023	Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях	Групповая, практическая	1	

11	25.03.2023	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами		1	
12	01.04.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	08.04.2023	Кувырок назад из упора присев	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14	15.04.2023	Соединение нескольких кувырков вперёд и назад		1	
15	22.04.2023	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнёра и самостоятельно		1	
16	30.04.2023	Кувырок назад из упора присев		1	
17	06.05.2023	Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).		1	
	3	<b>Спортивные и подвижные игры (26 ч.)</b>			
18	13.05.2023	Ляпы с мячом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19	20.05.2023			1	
20	27.05.2023	Утки охотники		1	
21	03.06.2023			1	
22	10.06.2023	Эстафеты с передачей мяча стоя на месте.		1	
23	17.06.2023			1	

24	24.06.2023	Эстафеты с передачей мяча стоя в движении.		1	Опрос, наблюдение
25	01.07.2023			1	
26	08.07.2023	футбол по упрощенным правилам		1	
27	15.07.2023				
28	02.09.2023	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.		1	
29	09.09.2023			1	
30	16.09.2023	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов		1	
31	23.09.2023			1	
32	30.09.2023	Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов	Групповая, практическая	1	
33	07.10.2023			1	
34	14.10.2023			1	
35	21.10.2023	Эстафеты с переноской груза, метанием в цель		1	
36	28.10.2023			1	
37	11.11.2023	Эстафеты с бросками и ловлей мяча	Групповая, практическая	1	
38	18.11.2023	Эстафета с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов	Групповая, практическая	1	
39	25.11.2023			1	
40	02.12.2023			1	

41	09.12.2023	Эстафета с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов		1	
42	16.12.2023			1	
43	23.12.2023	«Промежуточная аттестация	По индивидуальному	1	Контрольное тестирование
44	30.12.2023	Спортивные и подвижные игры по желанию обучающихся			

**По плану 45 часа:**

- 42 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**По факту 44 часа:**

- 42 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 1 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

4 ноября День народного единства