

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ имени
Ю.В. Исламова»

(подпись)

Долматов А.С.

(ФИО)

Пр. № 94-09 от 30.12.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Организационно – педагогические условия реализации программы	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы подведения итогов	18
2.4	Оценочные материалы	19
2.5	Методические материалы	25
	Аннотация к программе	27
	Сведения об авторе	28
	Список литературы	29
	Приложение №1	30
	Приложение №2	31

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);
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Краткая характеристика вида спорта:

Футбол (англ. football, от foot — 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 обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, 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 (45 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

Адресат: Обучающиеся 5-17 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 5-17 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.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый возраст - это период продолжающегося совершенствования способностей и развития качеств внимания, памяти, логики.

Старший школьный возраст охватывает период жизни 15-17 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию логических и аналитических возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди умственных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование мышления действий. На занятиях увеличивается доля упражнений на аналитические способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются техника и тактика.

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
- расширять знания в области футбола и спорта в целом.

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

Наименование тем		Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	252	42	210	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		98	14	84	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение

Раздел 3 Вид спорта		100	16	84	
1	Специальная физическая подготовка	26	4	22	Наблюдение, мониторинг
2	Изучение техники игры в футбол	30	4	26	Наблюдение, мониторинг
3	Изучение тактики игры в футбол	34	4	30	Наблюдение, мониторинг
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	6		6	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		46	4	42	
1	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
3	Спортивные и подвижные игры	26		26	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	12	2	10	
1	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
2	Общая физическая подготовка	4		4	
3	Вид спорта	4		4	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	6	1	5	
1	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	2		2	
3	Вид спорта	2		2	
4	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 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 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 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 флажка; 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 шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание 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 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 одновременно, тоже вовремя ходьбы и бега.

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 в паре: 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: поднимание, 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. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Теория (4 ч.) СФП в футболе направлена на развитие качеств и способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Классификация упражнений с предметами.

Практика (22 ч.)

Упражнения СФП:

Для развития силы: удары по мячу на дальность, различные броски набивного мяча, махи ногами вперёд, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов, удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега (с отягощениями).

Для развития быстроты: стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом, подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведётся футбольным мячом (ногами).

Для развития выносливости: двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55–65 минут.

Для развития гибкости: махи ногами вперёд, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении), то же в прыжке, футболист двигается спиной вперёд на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся

мячи, имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Конкретные группы мышц и направленность тренировок могут варьироваться в зависимости от позиции игрока, стиля игры и индивидуальных потребностей.

2. Изучение техники в футболе (30 ч.)

Теория (4 ч.) Основы техники выполнения упражнений в футболе.

Практика (26 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.

3. Изучение тактики в футболе (34 ч)

Теория (4 ч) Классификация и общие понятия тактики игры.

Практика (30 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 выбиванием, 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 (6 ч.)

Практика (6 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 20 июля по 31 августа 2026 г.) .

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2026 г.);
- 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,	Штук	2

	уменьшенных размеров		
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	Пед. работник (ФИО)
СОЭ-1	ПН	15.00-16.00	Свердловская область, г.Талица, пер.Запышминский. Д.2А	Турышкин Андрей Сергеевич
		16.00-17.00		
	СР	15.00-16.00		
		16.00-17.00		
	ПТ	15.00-16.00		
		16.00-17.00		
СОЭ-2	ВТ	16.00-17.00	Свердловская область, г.Талица, пер.Запышминский. Д.2А	Турышкин Андрей Сергеевич
		17.00-18.00		
	ЧТ	16.00-17.00		
		17.00-18.00		
	СБ	16.00-17.00		
		17.00-18.00		

	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ	
СОЭ-1	Т	ОФП			ОФП	ВС			ОФП	ВС		
СОЭ-2			Т	ОФП			ОФП	ВС			РВС и ПИ	ВС

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. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (декабрь) 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 и специальной физической подготовленности определяется при тестировании, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП и СФП, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня.

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, гибкости и выносливости.

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

Возраст	Скоростные				Выносливость				Скоростно-силовые				Гибкость		Координационные способности	
	Бег 10м (сек)		Бег 30м (сек)		6-минутный бег (м)		Смешанное передвижение по пересеченной местности		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)		Челночный бег (3x10 - сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6-7 лет	Не более 3,8	Не более 4,0	Не более 10,1	Не более 9,6	Не менее 400	Не менее 300	Не менее 200	Не менее 180	Не менее 11	Не менее 10	Не менее 85	Не менее 77	.+1	.+3	Не менее 11,2	Не менее 11,7
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила				Гибкость		Скоростно-силовые возможности					
	Бег 30м (сек)		Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8-9 лет	Не более 7,1	Не более 7,3	Не более 7:21	Не более 7:45	Не менее 2	-	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	.+1	.+3	Не менее 108	Не менее 103	Не менее 20	Не менее 17
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила				Гибкость		Скоростно-силовые возможности					
	Бег 30м (сек)		Бег на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11 лет	Не более 6,3	Не более 6,5	Не более 6:20	Не более 6:40	Не менее 2	-	Не менее 8	Не менее 7	Не менее 10	Не менее 5	.+2	.+3	Не менее 128	Не менее 118	Не менее 26	Не менее 23

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 1500м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	Не более 11,1	Не более 11,5	Не более 8:30	Не более 9:10	Не менее 3	-	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 6	.+3	.+4	Не менее 147	Не менее 132	Не менее 31	Не менее 27
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 2000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14-15 лет	Не более 9,7	Не более 10,8	Не более 10:10	Не более 12:40	Не менее 5	-	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 19	Не менее 7	.+4	.+5	Не менее 167	Не менее 148	Не менее 34	Не менее 31
Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 100 м (сек)		Бег (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
16-17 лет	Не более 14,8	Не более 17,9	Не более 15:20	Не более 12:25	Не менее 8	-	-	Не менее 10	Не менее 25	Не менее 8	.+6	.+7	Не менее 192	Не менее 157	Не менее 35	Не менее 32

Методические рекомендации:

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

Во время контрольного тестирования тренер-преподаватель исключает наличие ошибок при выполнении упражнений.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных учащимся до одного метра.

Бег на 10м, 30 м, 60м, 100 м.

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

Челночный бег 3х10 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».

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

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1км; 1,5км; 2км; 3 км.

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

Смешанное передвижение (1 км).

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Начинать движение следует с ходьбы, темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии - на бег.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с или за 1 мин, в зависимости от возраста, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения зачетного упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

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

(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

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 обучающиеся 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 5-17 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 Кристина Юрьевна
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Инструктор-методист
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 14 лет
5. Образование высшее педагогическое

1. Турышкин Андрей Сергеевич
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер-преподаватель
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 14 лет
5. Образование высшее педагогическое

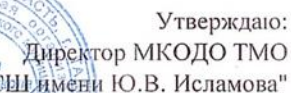
Список литературы

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

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



А.С. Долматов
"09" января 2026 г.

Календарный учебный график

С	п	о	р	т	и	в	н	о	-	о	з	д	о	р	о	в	и	т	е	л	ь	н	ы	й	э	т	а	п
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Учебно-тренировочные занятия :
теоретические занятия
практические занятия
самостоятельная работа
промежуточная аттестация
каникулы

Начало спортивного сезона: 1 января
Окончание спортивного сезона: 31 декабря
Выход на работу: 09.01.2026

Праздничные дни:
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы
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

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:	52 недели
учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия)	42 недели
самостоятельная подготовка (неаудиторная подготовка по каждой предметной области)	2 недели
промежуточная аттестация обучающихся	1 неделя
зимние каникулы	1 неделя
летние каникулы	6 недель

Приложение № 2

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

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

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

СОЭ-1

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8ч.)			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14ч.)			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	

16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	
22		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
Раздел 3		Вид спорта (16ч.)			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28		Изучение техники в футболе	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
29				1	
30				1	Наблюдение
31				1	
32		Изучение тактики в футболе	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
33				1	
34				1	Наблюдение
35				1	
36	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)			
41		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

42				1	Опрос, наблюдение
43	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45				1	

По плану 45 часа:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:

учебных занятий 41 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

23.02. - 1 ч.

СОЭ-1

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		Общая физическая подготовка (84 ч.)			
1.		Вводное занятие (2ч.)			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2.		Строевые упражнения (2ч.)			
3		Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Построение. Повороты.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
3.		Общеразвивающие упражнения (40ч.)			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение

6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11				1	
12				1	
13		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15				1	
16				1	
17				1	
18		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21	23.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
22	25.03.2026			1	
23		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
24				1	
25				1	
26				1	
27		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28				1	
29				1	
30				1	
31				1	
32		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
33				1	
34				1	

35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	
42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4. Упражнения без предмета (20ч.)					
47		Упражнения для шеи и туловища	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57		Упражнения для мышц ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения в паре	Групповая	1	Опрос, наблюдение

63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
5. Упражнения с предметами (20ч.)					
67		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72				1	
73	26.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
74	28.10.2026			1	
75		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения со скакалкой, набивным мячом, гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84		Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86				1	
87	14.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
88	16.12.2026			1	
89		Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая	1	Опрос, наблюдение
90				1	

По плану 90 часов:
 учебных занятий 84 ч.
 самостоятельная работа 4 ч.
 промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 88 часов:
 учебных занятий 82 ч.
 самостоятельная работа 4 ч.
 промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни
 по расписанию

23.02. - 1 ч. 04.11. - 1 ч.

СОЭ-1

Вид подготовки: ПРАКТИКА. ВС.

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		Вид спорта (84ч.)			
1.		Специальная физическая подготовка (22 ч.)			
1	09.01.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
2		Упражнения для развития силы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7	30.01.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
8		Упражнения для развития быстроты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
9					
10				1	
11				1	
12				1	
13	20.02.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
14		Упражнения для развития выносливости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15					

16				1	
17				1	
18				1	
19				1	
20		Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22	25.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
23	27.03.2026			1	
24		Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
2 Изучение техники в футболе (26 ч.)					
28		Техника передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30				1	
31		Обманные движения (финты)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33	01.05.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
34		Обманные движения (финты)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35				1	
36		Удары по мячу ногой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40		Удары по мячу головой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42				1	
43		Остановка мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

44				1	
45				1	
46				1	
47		Ведения мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48				1	
49		Отбор мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
50				1	
51	03.07.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
52		Отбор мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
55				1	
3 Изучение тактики в футболе (30 ч.)					
56		Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
57				1	
58				1	
59				1	
60		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
61				1	
62				1	
63				1	
64				1	
65				1	
66		Тактика нападения. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
67				1	
68				1	
69				1	
70		Тактика нападения. Командные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
71				1	

72	28.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
73	30.10.2026			1	
74		Тактика нападения. Командные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76		Тактика защиты. Индивидуальные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77				1	
78				1	
79				1	
80		Тактика защиты. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
81	27.11.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
82		Тактика защиты. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84				1	
85				1	
86	16.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87	18.12.2026			1	
88		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:

учебных занятий 84 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 87 часов:

учебных занятий 81 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни
по расписанию

01.05. - 1 ч. 12.06. - 1 ч. 04.11. - 1 ч.

СОЭ-1

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)			
1.		Легкая атлетика (8 ч.)			
1		Бег	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	Опрос, наблюдение
3		Прыжки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	Опрос, наблюдение
5		Метания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	Опрос, наблюдение
7		Многоборье	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
2.		Акробатика (8 ч.)			
9		Стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12	27.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Кувьрки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Группировка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
3.		Спортивные и подвижные игры (26ч.)			
18		Ручной мяч, волейбол, настольный теннис, футбол по упрощенным правилам, игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	

22		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	
23				1	
24				1	
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30				1	
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36				1	
37	30.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		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.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40				1	
41				1	
42				1	
43				1	

44	18.12.2026	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 43 часов:

учебных занятий 40 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

01.05. - 1 ч.

12.06. - 1 ч.

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

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

СОЭ-2

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8ч.)			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14ч.)			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	

11	24.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	
22		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
Раздел 3		Вид спорта (16ч.)			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28		Изучение техники в футболе	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
29				1	
30				1	Наблюдение
31				1	
32		Изучение тактики в футболе	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
33				1	
34				1	Наблюдение
35				1	
36	27.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения

37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)			
41		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42				1	Опрос, наблюдение
43	15.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45				1	

По плану 45 часа:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

нет

СОЭ-2

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		Общая физическая подготовка (84 ч.)			
1.		Вводное занятие (2ч.)			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение

2.		Строевые упражнения (2ч.)			
3		Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Построение. Повороты.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
3.		Общеразвивающие упражнения (40ч.)			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16				1	
17		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19				1	
20				1	
21	24.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
22	26.03.2026			1	
23		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
24				1	
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	

28				1	
29				1	
30				1	
31		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	
42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4. Упражнения без предмета (20ч.)					
47		Упражнения для шеи и туловища	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	

56				1	
57		Упражнения для мышц ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения в паре	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
5. Упражнения с предметами (20ч.)					
67		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72				1	
73	27.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
74	29.10.2026			1	
75		Упражнения с мячами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения со скакалкой, набивным мячом, гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	

84		Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85	15.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86	17.12.2026			1	
87		Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88				1	
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:

учебных занятий 84 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:

учебных занятий 84 ч.

самостоятельная работа 4 ч.

промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни
по расписанию

нет

СОЭ-2

Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		Вид спорта (84ч.)			
1.		Специальная физическая подготовка (22 ч.)			
1	10.01.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
2		Упражнения для развития силы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7	31.01.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
8		Упражнения для развития быстроты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

9					
10				1	
11				1	
12				1	
13	21.02.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
14				1	
15					
16		Упражнения для развития выносливости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18				1	
19				1	
20		Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22	26.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник
23	28.03.2026			1	самонаблюдения
24				1	
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
2 Изучение техники в футболе (26 ч.)					
28				1	
29		Техника передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30				1	
31		Обманные движения (финты)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33	02.05.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
34		Обманные движения (финты)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35				1	
36		Удары по мячу ногой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41		Удары по мячу головой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42				1	
43				1	
44		Остановка мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
45				1	
46				1	
47		Ведения мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48				1	
49				1	
50		Отбор мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
51	04.07.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
52		Отбор мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
55				1	
3 Изучение тактики в футболе (30 ч.)					
56		Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
57				1	
58				1	
59				1	
60		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
61				1	
62				1	
63		Тактика нападения. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64				1	

65				1	
66				1	
67				1	
68				1	
69				1	
70		Тактика нападения. Командные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
71				1	
72	29.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
73	31.10.2026			1	
74		Тактика нападения. Командные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76		Тактика защиты. Индивидуальные действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77				1	
78				1	
79				1	
80		Тактика защиты. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
81	28.11.2026	Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
82		Тактика защиты. Групповые действия	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84				1	
85				1	
86	17.12.2026	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87	19.12.2026			1	
88		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.

По факту 89 часов:
учебных занятий 83 ч.

Праздничные дни
по расписанию

самостоятельная работа 4 ч.
 промежуточная аттестация 2 ч.

самостоятельная работа 4 ч.
 промежуточная аттестация 2 ч.

09.05. - 1 ч.

СОЭ-2

Вид подготовки: ПРАКТИКА. РВСиПИ.

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)			
1.		Легкая атлетика (8 ч.)			
1		Бег	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	Опрос, наблюдение
3		Прыжки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	Опрос, наблюдение
5		Метания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	Опрос, наблюдение
7		Многоборье	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
2.		Акробатика (8 ч.)			
9		Стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12	28.03.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Кувьрки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Группировка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

17				1	
3. Спортивные и подвижные игры (26ч.)					
18		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.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
21				1	
22				1	
23				1	
24				1	
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30				1	
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36				1	
37	31.10.2026	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		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	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40				1	
41				1	
42				1	
43				1	

		гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.			
44	19.12.2026	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:

учебных занятий 42 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часов:

учебных занятий 41 ч.

самостоятельная работа 2 ч.

промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни
по расписанию

09.05. - 1 ч.
