

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Ангарского городского округа в лице Управления**

**образования администрации**

**Ангарского городского округа**

**МБОУ "Савватеевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения  
руководитель ШМО  
учителей  
политехнического  
цикла

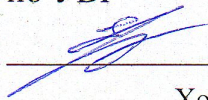


Шейфлер Г.Ю

Протокол № 1  
от «02» 09.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР



Хомкалова Е.В.

« 02 » сент. 2024 г.

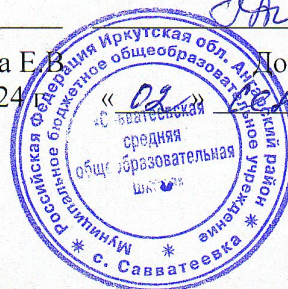
УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ  
"ССОШ"



Дондкова Н.В.

« 02 » сент. 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Новые места дополнительного образования детей  
«Футбол - Старт»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности освоения: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:  
Михалева Татьяна Александровна

**с. Савватеевка, 2024 год**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1. Основные характеристики программы:

- наименование: дополнительная общеобразовательная программа – «Футбол-Старт»;
- уровень сложности содержания - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- направленность - физкультурно-спортивная;
- форма обучения – очная;
- возраст обучающихся – 7-14 лет;
- форма реализации программы – сетевая;
- срок реализации – 1 год;
- объем учебной нагрузки – 72 часа;
- наименование объединения – секция;
- нормативная наполняемость объединения – 15 человек;
- состав объединения – разновозрастная группа учащихся смешанного состава (юноши/девушки);
- форма организации образовательного процесса – групповое занятие;
- периодичность и продолжительность занятий – 4 занятия в неделю продолжительностью 2 часа.
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания – не осуществляются;
- для зачисления ребенка на обучение – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- предметные области, изучаемые по программе – физическая культура, футбол.

## 1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года; Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

## 1.3. Актуальность:

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;
- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

#### **1.5. Новизна программы:**

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и совершенствования спортивных навыков.

#### **1.6. Цель программы:**

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### **1.7. Задачи программы: Предметные:**

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;

- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### **Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

#### **Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

#### **Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

#### **Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

### **1.8. Отличительная особенность программы:**

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

### **1.9. Режим занятий:**

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 288 часов.

Занятия проводятся еженедельно - 4 занятия в неделю по 2 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Продолжительность активной части занятия – 80 минут, делится на 2 части по 40 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 10 минут.
2. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.
3. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

#### **1.10. Особенности организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – секция.

Наполняемость объединения – 15 человек.

Состав объединения – одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 7 до 14 лет.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

#### **1.11. Планируемые результаты освоения программы:**

В ходе обучения по программе обучающиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

##### **Будут знать:**

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### **Будут уметь:**

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;

- приём мяча: ногой, грудью.

#### **Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

##### **Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

##### **Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию. **Иные:**
- развитие силы, ловкости, координации движений.

**Входной контроль** – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

**Контроль приобретенных знаний, умений и навыков** – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий. **Промежуточная аттестация** по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

#### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

### **1.12. Материально-техническое обеспечение реализации программы:**

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- ворота футбольные (стационарные) – 2шт.
- ворота футбольные (переносные) – 2 шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные;
- мяч набивной;
- стойка для обводки;
- барьер легкоатлетический;
- мат гимнастический;
- перчатки вратарские;
- щитки футбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

### **3.1. Введение в образовательную программу:**

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

*Беседа:*

О значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения.

*Опрос:*

Знания о футболе.

*Теория:*

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

*Практика:*

Входной контроль физической подготовки.

### **3.2. Общая физическая подготовка:**

*Теоретические занятия:*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

*Практические занятия:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног,



разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **3.3. Специальная физическая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

#### *Практические занятия:*

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **3.4. Техническая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

#### *Практические занятия:*

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **3.5. Тактическая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

*Практические занятия:*

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами.

Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

**3.6. Тестирование:**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
		Общая подготовка					
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
		Специальная подготовка					
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16

Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

### 3.7. Участие в соревнованиях:

*Теоретические занятия:*

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

*Практические занятия:*

Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика.

Участие в соревнованиях.

**3.8. Итоговое занятие:** Контрольные испытания:

- чеканка мяча 60 сек.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий).
- штрафные удары, обводка стенки.

### 3.9. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Ворота с сеткой
2. Стойки для обводки
3. Фишки игровые
4. Манишки игровые
5. Свисток
6. Секундомер
7. Мячи футбольные

Насос ручной.

**Группа № 1**

**1 год обучения – 2 часа в неделю (72 часа)**

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма занятия	Форма аттестации
			всего	теория	практика		
<b>Раздел 1. Пробное занятие</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>теория практика</b>	<b>опрос</b>
<b>1</b>	<b>10.09</b>	Инструктаж по т/б. Комплектование групп. Элементы ходьбы и бега.	2	2	-	теория	
<b>Раздел 2. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		<b>тестирование</b>
<b>2</b>	<b>17.09</b>	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Значение здорового образа жизни	2	2	-	теория	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>			<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>теория практика</b>	<b>сдача нормативов</b>
<b>3</b>	24.09	Строевые упражнения. Понятие о строе. Перестроения	2	-	2	практика	
<b>4</b>	01.10	Инструктаж по т/б. Виды спортивной ходьбы и бега	2	-	2	практика	
<b>5</b>	08.10	Виды гимнастики. Утренняя, спортивная	2	-	2	практика	
<b>6</b>	15.10	Техника легкоатлетических упражнений.	2	-	2	практика	
<b>7</b>	22.10	Техника ч/ бега 3*10 м. Техника эстафетного бега	2	-	2	практика	
<b>8</b>	29.10	Инструктаж по т/б. Техника выполнения прыжков в высоту	2	-	2	практика	
<b>9</b>	05.11	Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость»	2	1	1	теория практика	
<b>10</b>	12.11	Техника выполнения акробатических упражнений	2	-	2	практика	

<b>11</b>	19.11	Техника перекатов в группировке. Стойка на лопатках	2	-	2	практика	
<b>12</b>	26.11	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание	2	-	2	практика	
<b>13</b>	03.12	Правила подвижных игр (на быстроту)	2	1	1	теория практика	
<b>14</b>	10.12	Игры на развитие скоростных качеств.	2	-	2	практика	
<b>15</b>	17.12	Игры на развитие меткости.	2	-	2	практика	
<b>16</b>	24.12	Дача нормативов. Контрольное занятие	2	-	2	практика	
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.</b>			<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	теория практика	
<b>17</b>	14.01	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	практика	
<b>18</b>	21.01	Отработка упражнений на развитие быстроты	2	-	2		
<b>19</b>	28.01	Отработка упражнений на развитие быстроты на разные дистанции	2	-	2	практика	
<b>20</b>	04.02	Закрепление упражнений на развитие быстроты	2	-	2		
<b>21</b>	11.02	Упражнения на выносливость. ОРУ на развитие гибкости	2	-	2	практика	
<b>Раздел 5. Техническая подготовка</b>			<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>теория практика</b>	<b>Занятие-игра</b>
<b>22</b>	18.02	Передвижения без мяча	2	1	1	теория практика	
<b>23</b>	25.02	Приемы владения мячом ногами	2	1	1	теория практика	
<b>24</b>	04.03	Приемы владения мячом ногами	2	-	2	теория практика	
<b>25</b>	11.03	Приемы игры головой	2	1	1	теория практика	
<b>26</b>	18.03	Остановка мяча	2	1	1	теория	

						практика	
27	25.03	Ведение мяча. Отбор мяча	2	-	2	практика	
28	01.04	Обманные движения (финты)	2	1	1	теория практика	
29	08.04	Вбрасывание мяча	2	1	1	практика	
<b>Раздел 6. Тактическая подготовка</b>			<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
30	15.04	Индивидуальные действия	2	1	1	теория практика	
31	22.04	Групповые действия	2	-	2	практика	
32	29.04	Позиционные действия Командные действия	2	-	2	практика	
33	06.05	Командные действия	2		2	практика	
34	13.05	Командные действия Тестирование по ОФП.	2	-	2	практика	
35	20.05	Командные действия	2	-	2		
<b>Раздел 7. Соревновательный период</b>			<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		<b>Соревнование</b>
36	27.05	Участие в соревнованиях Тестирование по ОФП.	2	-	2	практика	
<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>		

### Календарный учебный график

1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Пробное занятие	2								
Раздел 2. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2								
Раздел 3. Общая физическая подготовка	2	8	10	8					
Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.					8	2			
Раздел 5. Техническая подготовка						6	8	2	

<b>Раздел 6. Тактическая подготовка</b>								6	6
<b>Раздел 7. Соревновательный период</b>									2
<b>Итого: 72 часа</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>