

Александровский филиал с дошкольным отделением муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
ШМО педагогов дополнительного
образования
от «30» августа 2023г
Протокол №1



Утверждаю:

Директор МБОУ «Знаменская СОШ»
Злобина И.В.

Приказ № 486

от «04» сентября 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

2023 – 2024 учебный год

Автор-составитель: Семенов
Алексей Викторович,
педагог дополнительного
образования
Работает: Федоров
Михаил Григорьевич,
педагог дополнительного
образования

с.Александровка 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	«Футбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Федоров Михаил Григорьевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития образования детей».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	общеразвивающая
4.5. Целевая направленность программы	образовательная

4.6. Возраст обучающихся по программе	10-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Заключение экспертного совета	Протокол заседания от « ___ » _____ 20__ г. № ___

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Ожидаемые результаты.....	8

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы...»	10
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Система контроля программы.....	11
2.3. Формы аттестации (контроля).....	12
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методическое обеспечение программы.....	16
2.6. Список литературы.....	17
Приложения.....	18
Календарно-тематическое планирование (Приложение 1).....	18

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа секции по футболу (Физкультурно-спортивной направленности) разработана на основе комплексной программы физического воспитания, авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Рекомендованной Управлением дополнительного образования Министерства образования Российской Федерации, Москва, «Просвещение» 2005г.

Адрес программы. Программа «Футбол» адресована учащимся в возрасте 11-15 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Срок реализации программы и режим занятий: 1 год (основной блок – 108 часов). Недельная нагрузка 3 часа. Длительность одного занятия – 1,5 часа.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум.

Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимся возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Активный интерес к массовому футболу охватывает следующие возрастные группы: 6-12 лет (детский футбол), 13-17 лет (молодёжный футбол), 18-35/40 лет (любительский футбол), старше 35-40 лет (ветеранский футбол).

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также

психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что благотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки;
- обучение основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой;
- воспитание любви к спорту.

1.3. Содержание программы **Теоретические сведения (4ч.)**

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Спортивный травматизм.

Практические занятия (103ч)

1. Общая физическая подготовка (25 ч)

Строение упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка (23 ч.)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости.

3. Техническая подготовка (21ч.)

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.
Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты).
Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря

4. Тактика игры в футбол (18ч.)

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схемам. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Установка на игру: тактический план предстоящей игры.

Практические занятия

1. Тактика нападения, индивидуальные действия.
2. Групповые действия.
3. Игра в одно касание.
4. Командные действия.
5. Тактика защиты.
6. Групповые действия защиты.
7. Командные действия защиты.
8. Тактика вратаря.

5. Правила игры (3 ч.)

Разбор и изучение основных правил игры.

6. Соревнования по футболу (10ч.)

Первенство школы по мини футболу.

Участие в районных соревнованиях по футболу.

7. Выполнение контрольных испытаний (3 ч.)

1. Подтягивание
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Бег 60 м с высокого старта

Прыжок в длину с места

Удары по мячу ногой на точность

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)
Жонглирование мячом (количество раз)
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)
Бросок мяча на дальность (м)

1.4. Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные:

Учебно-интеллектуальные:

Учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в

сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

У учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

2.1. Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические сведения	4	-	4	Опрос
	Практические занятия	6	97	103	Соревнования, игра
2.	Общая физическая подготовка	1	24	25	Игра, соревнования, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	1	22	23	Соревнования, игра, наблюдение
4.	Техническая подготовка	1	20	21	Игра, соревнования, наблюдение
5.	Тактика игры в футбол	1	17	18	Игра, соревнования, наблюдение
6.	Правила игры, организация соревнований по футболу	1	2	3	Опрос
7.	Соревнования по футболу	1	9	10	Соревнования
8.	Выполнение контрольных испытаний	-	3	3	Сдача контрольных нормативов
	Итого	10	98	108	

2.2. Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.

4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90

	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62

2.5. Методическое обеспечение программы

Для достижения целей и задач программы используются технологии, которые создают благоприятные условия для развития творческих способностей учащихся.

1. Лекционный материал.
2. Методика работы со спортивным инвентарём.
3. Наличие футбольного поля с подсобным оборудованием (стойки для обводки, переносные мини-ворота, переносные мишени.)
4. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, скакалки, обручи, кегли.

2.6. Список литературы

Литература для детей

1. Лукашин Ю.С. : Я учусь играть в футбол – Лабиринт Пресс, 2004г.
2. Спириин А.Н.: Футбол – Олимпия Пресс, 2005г.
3. Меламед Г.: Я и футбол- Москва, 2012г.
4. Андреев С.Н.: Играй в мини-футбол – Москва 2012г.
5. Яременко Н.: Футбол 2014 – Эксмо-Москва 2013г.
6. Рогальский Н., Дегель Э.: Футбол для юношей – Москва-Физ 1981г.
7. Голомазов С.В., Чирва П.Г.: Теория и практика футбол 2008г.
8. Ромм М.: Как играть в Футбол – Ленинград Фис.
9. Ромм М.: Что нужно знать новичку футболисту – Ленинград Фис.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт Управления по физической культуре и спорту Тамбовской области (sport.tmbreg.ru)
5. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

Литература

1. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ – М., 1981.
2. Журнал «Физическая культура в школе» №3, 2007 год.
5. Чанади А. Футбол. Техника игры – М., 1983 год.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров.
7. Овчинникова Ю.К. Методические рекомендации по использованию соматических упражнений в образовательно – воспитательном процессе по физической культуре школьников и учащейся молодежи – Тамбов, 2002 г.
8. Шишин В.А. Дидактический материал по физической культуре для учащихся. – Саратов: «Лицей», 2001

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретические сведения. 4								
1				Беседа	1	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.	Спортивный зал	Опрос
2				Беседа	1	Сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал	Опрос
3				Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Вред курения. Значение правильного питания для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.	Спортивный зал	Опрос
4				Беседа	1	Спортивный травматизм.	Спортивный зал	Опрос
Общая физическая подготовка 25ч								
5				Учебно-	1	Смена направления	Спортивный	Игра

				тренировочное занятие		движения.	ая площадка	
6				Учебно-тренировочное занятие	1	Смена скорости и направления движения.	Спортивная площадка	Соревнование
7				Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на скорости.	Спортивная площадка	Наблюдение
8				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с мячом и без него.	Спортивная площадка	Наблюдение
9				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с мячом со сменой направления движения.	Спортивная площадка	Наблюдение
10				Учебно-тренировочное занятие	1	Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	Спортивный зал	Наблюдение
11				Учебно-тренировочное занятие	1	Разгибание рук в упоре лежа. Разноименные движения на координацию.	Спортивный зал	Наблюдение
12				Учебно-тренировочное занятие	1	Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение
13				Учебно-тренировочное занятие	1	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.	Спортивный зал	Наблюдение
14				Учебно-тренировочное занятие	1	Наклоны туловища вперёд и в стороны. Сгибания рук в висе.	Спортивный зал	Наблюдение
15				Учебно-тренировочное	1	Упражнения в парах.	Спортивный зал	Наблюдение

				занятие				
16				Учебно-тренировочное занятие	1	Выпады вперёд, в сторону, назад. Прыжки в полу приседе.	Спортивный зал	Наблюдение
17				Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
18				Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения со скакалками.	Спортивный зал	Наблюдение
19				Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с гимнастическими палками.	Спортивный зал	Наблюдение
20				Беседа	1	Понятие - акробатика и элементы акробатических упражнений.	Спортивный зал	Опрос
21				Учебно-тренировочное занятие	1	Положение группировки, перекаты на спине.	Спортивный зал	Наблюдение
22				Учебно-тренировочное занятие	1	Переворот в сторону и кувырки с небольшого разбега.	Спортивный зал	Наблюдение
23				Учебно-тренировочное занятие	1	Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.	Спортивный зал	Наблюдение
24				Игровое занятие	1	Игра «Бой петухов», «Защита крепости».	Спортивный зал	Игра
25				Игровое занятие	1	Эстафеты с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Игра
26				Игровое занятие	1	Игры с бегом на скорость.	Спортивный зал	Игра
27				Игровое занятие	1	Игры с прыжками в высоту и длину.	Спортивный зал	Игра
28				Игровое занятие	1	Игры с метаниями мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал	Игра
29				Игровое занятие	1	Эстафеты с мячами.	Спортивный зал	Игра
Специальная физическая подготовка 23ч								
30-31				Игровое	2	Игра в баскетбол.	Спортивный	Игра

				занятие			ый зал	
32-33				Игровое занятие	4	Игра в ручной мяч	Спортивный зал	Игра
34-35				Учебно-тренировочное занятие	4	Ускорение на 15-30 метров без мяча и с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
36-37				Учебно-тренировочное занятие	4	Бег с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение
38				Учебно-тренировочное занятие	7	Обводка стоек.	Спортивный зал	Наблюдение
39				Учебно-тренировочное занятие	3	Рывок с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
40				Учебно-тренировочное занятие	5	Быстрый бег, элементы соревнования с партнером.	Спортивный зал	Наблюдение
41-42				Учебно-тренировочное занятие	2	Спринт из различных позиций.	Спортивный зал	Наблюдение
43				Учебно-тренировочное занятие	1	Выталкивание.	Спортивный зал	Наблюдение
44				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки со скакалкой с чередованием темпа и постепенным увеличением нагрузки.	Спортивный зал	Наблюдение
45				Беседа	1	Понятие – ловкость.	Спортивный зал	Опрос
46				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой и ногой.	Спортивный зал	Наблюдение

47				Игровое занятие	1	Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Игра
48				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки вверх с места, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте.	Спортивный зал	Наблюдение
49				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег спиной вперёд.	Спортивный зал	Наблюдение
50				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег скрестным шагом.	Спортивный зал	Наблюдение
51				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег приставным шагом.	Спортивный зал	Наблюдение
52				Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка выпадом и прыжком.	Спортивный зал	Наблюдение
Техническая подготовка 21 ч								
53				Беседа	1	Понятие – виды ударов по мячу (ногой, пяткой, головой).	Спортивный зал	Опрос
54				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары серединой и внешней частью подъёма ноги по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивный зал	Наблюдение
55				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары подъёмом ноги по прыгающему и летящему мячу.	Спортивный зал	Наблюдение
56				Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.	Спортивный зал	Наблюдение
57				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	Спортивный зал	Наблюдение
58				Учебно-	1	Удары боковой	Спортивный	Наблюд

				тренировочное занятие		частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	ый зал	ение
59				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.	Спортивный зал	Наблюдение
60				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары на точность.	Спортивный зал	Наблюдение
61				Учебно-тренировочное занятие	1	Удары пяткой.	Спортивный зал	Наблюдение
62				Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
63				Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка мяча с поворотом налево и направо.	Спортивный зал	Наблюдение
64				Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.	Спортивный зал	Наблюдение
65-66				Учебно-тренировочное занятие	2	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении.	Спортивный зал	Наблюдение
67				Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча серединой подъёма и носком.	Спортивный зал	Наблюдение
68-69				Учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча всеми изученными способами.	Спортивный зал	Наблюдение
70-71				Учебно-тренировочное занятие	2	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые	Спортивный зал	Обучение

						действия с мячом.		
73				Учебно-тренировочное занятие	1	Перехват мяча-быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
Тактика игры в футбол. 18ч								
74-76				Учебно-тренировочное занятие	3	Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.	Спортивный зал	Наблюдение
77-79				Учебно-тренировочное занятие	3	При ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад-неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
80				Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение обманных движений в единоборстве.	Спортивный зал	Наблюдение
81-83				Учебно-тренировочное занятие	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Наблюдение
84				Учебно-тренировочное занятие	1	Вбрасывание на точность и дальность.	Спортивный зал	Наблюдение
85-86				Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади.	Спортивный зал	Наблюдение
87				Учебно-тренировочное занятие	2	Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции,	Спортивный зал	Наблюдение

						своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.		
88-89				Учебно-тренировочное занятие	2	Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.	Спортивный зал	Наблюдение
90-91				Учебно-тренировочное занятие	3	Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.	Спортивный зал	Наблюдение
Правила игры, организация соревнований по футболу 3ч								
93	05	06		Беседа	1	Понятие – правила игры	Спортивный зал	Опрос
94-95				Учебно-тренировочное занятие	2	Учебная игра с применением основных правил игры.	Спортивная площадка	Игра
Соревнования по футболу 10ч								
96				Беседа	1	Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм. Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.	Спортивный зал	Опрос
97-101				Учебно-тренировочное занятие	5	Первенство школы по мини-футболу.	Спортивная площадка	Соревнования
102-				Учебно-	4	Выступления на	Спортивный	Соревно

105				тренировочное занятие		первенство района.	спортивная площадка	занятия
Выполнение контрольных испытаний. 3ч								
106-108				Учебно-тренировочное занятие	6	Итоговые контрольные испытания по окончании обучения.	Спортивная площадка	Тестирование