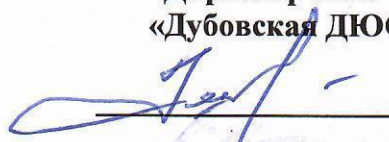


**Дубовский районный отдел образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дубовская детско-юношеская спортивная школа»**

**Принято
На заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «24» августа 2023 года**

**Утверждаю
Приказ № 37 от 24.08.2023 года**

**Директор МБУ ДО
«Дубовская ДЮСШ»**

 **Ю.П. Чернов**



**Дополнительна общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол – это жизнь»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – базовый
Вид программы – авторская
Возраст детей – 8-10 лет
Срок реализации – 1 год (216 часов)

Разработчик программы
Чернов Юрий Петрович-
Тренер - преподаватель

с. Дубовское
2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план	4
3. Рабочие программы изучаемых разделов.....	5
4. Организация процесса аттестации	6
5. Оценочный материал.....	7
6. Перечень необходимого инвентаря и оборудования.....	8
7. Перечень учебно-методических материалов.....	8
8. Приложение. Планы-графики прохождения учебного материалы	9

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол - это жизнь» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что футбол на сегодняшний день - самый популярный вид спорта на земле. Занятие футболом одно из самых доступных средств физического воспитания и укрепления здоровья для очень широкого слоя населения в нашей стране. По своей сути футбол это игра, посредством игры дети приобщаются к системе физического воспитания. Футбол это командный вид спорта. Каждый футболист в процессе тренировки проявляет свои личностные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных устремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности ребенок овладевает сложной техникой и тактикой футбола. Развивает свои физические качества, учится преодолевать усталость, боль, вырабатывает устойчивость к неблагоприятной окружающей среде. Приучает себя строго соблюдать бытовой и санитарный режим. Все это помогает воспитывать волевые качества характера: смелость, стойкость, выносливость, мужество. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических условиях способствуют физической закалке, помогает повысить порог сопротивляемости организма к заболеваниям.

Педагогической целесообразностью программы является тот факт, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть более сложными приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на это в школе не достаточно для того, чтобы овладеть всеми премудростями футбола на уроках физкультуры. Эта программа позволяет восполнять недостатки двигательной активности, а так же воспитывает чувство коллективизма у ребят.

Отличительной особенностью данной программы является применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях. Регулярно применяемые методы тестирования юных футболистов и выстраивание рейтинга каждого члена коллектива в команде, позволяет ребятам самосовершенствоваться в соревновательном процессе постоянно улучшать свой показатель физической и технической подготовки.

Адресат программы возраст обучающихся по этой программе 8 – 10 лет.

Для комплектования группы по данной программе не проводится специальный отбор. На данном этапе допускаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом. Группа формируется из учащихся 2-3 классов, обучающихся в общеобразовательной школе во вторую смену. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный состав – 30 человек.

Режим занятий установлен следующим образом:

Занятия проводятся по утрам с 9-00 часов до 10-45. 2 часа по 45 минут с 10 минутным перерывом. Занятия проводятся 3 раза в неделю: понедельник, среда,

пятница. Что позволяет равномерно распределять нагрузку на молодой организм в течении учебной недели.

Форма реализации программы- очная, основными формами занятий являются:

-Групповая форма(занятия в группах, подгруппах, как учебно-тренировочные, так и теоретические.

-самостоятельная работа(выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом.)

-индивидуальная работа с обучающимися;

-участие в спортивных соревнованиях и различных мероприятиях;

-контрольные мероприятия(сдача тестов и зачетов).

Сроки, объем и уровень реализации

Срок реализации программы 1 год. Занятия начинаются 1 сентября 2023 года и заканчиваются 31 мая 2024 года. Программа реализуется в объеме 216 часов, как спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа каждое занятие.

Тип занятий – комбинированный и состоит из учебно-тренировочных занятий, контрольных испытаний, товарищеских встреч, соревнований внутри школьного и муниципального уровня.

Целью реализации программы является развитие устойчивого интереса детей к систематическим занятиям спортом. Приобщение детей к коллективным действиям. Формирование специальных умений и навыков, присущих юным футболистам. Овладение техникой и тактикой игры в футбол и ее основным правилам.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

Предметные

- ознакомить с теорией и практикой футбола, как вида спорта

- подготовить учащихся к сдаче нормативов по физической и технической подготовке.

- освоить обучающимися основ техники игры в футбол: прием, передача и удар по мячу.

Метапредметные

- развить ценностное к занятиям физической культурой

- развить спортивный интеллект и общую культуру личности

- развить основы коммуникативной культуры личности

Здоровье сберегающие:

- сформулировать потребность в поддержании здорового образа жизни

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата

- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания

- Способствовать формированию навыков и умений личной гигиены и укрепления здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Футбол – это жизнь

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	5		5	
1.1	ФК и спорт в России и мире	1		1	опрос
1.2	Развитие футбола в России и мире	1		1	опрос
1.3	Гигиена знания и навыки	1		1	опрос
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	опрос
1.5	Места занятий инвентарь оборудование	1		1	опрос
2	Практическая подготовка				
2.1	Общепфизическая подготовка		80	80	Игр..сорев.
2.2	Специальная физическая подготовка		30	30	Игр..сорев.
2.3	Техническая подготовка		55	55	Игр..сорев.
2.4	Тактическая подготовка		7	7	Игр..сорев.
2.5	Спортивные и подвижные игры		31	31	Игр..сорев.
2.6	Инструкторская и судейская практика		2	2	Игр..сорев.
2.7	Входная, промежуточная, итоговая аттестация		6	6	Игр..сорев.
	И Т О Г О	5	211	216	

«Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Основы техники и тактики футбола. Понятие о технике футбола.

Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристик тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

4. Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья,

хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

7. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю

Рабочая программа учебного раздела

«Общая физическая подготовка»

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. **Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

2. **Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3. **Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4. **Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. **Выносливость.** Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

6. **Подвижные игры.** проведение в процессе тренировки таких игр, как «Знамя» , футбольная лапта, футбол через волейбольную сетку, выбивной, «гуси- гуси», салочки,

Рабочая программа учебного раздела «Специальная физическая подготовка»

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

1. **Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту

2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.

Рабочая программа учебного раздела

«Технико-тактическая подготовка»

1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

2. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Приемлетящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

5. Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

4. Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

5. Отбор мяча. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

6. Участие в соревнованиях, товарищеские игры Планируется проведение соревнований внутри группы 1х1, 2х2. 3х3.5х5. Соревнования внутри школьные. Соревнования муниципального уровня. Соревнования областного значения для данного возраста. Товарищеские встречи.

Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации. Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся. Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами комиссии.

Формы проведения аттестации

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов
Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Порядок оценивания результатов

-«Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет».

-«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» или «не сдано».

-«Технико-тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки «зачет» или «незачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 50% упражнений по ОФП и СФП

- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

Оценочные материалы

По теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России и мире

Развитие футбола в России и мире

Гигиена знания и навыки

Врачебный контроль и самоконтроль

Места занятий, оборудование и инвентарь

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (при ответе на 60 процентов вопросов) на основании оценки тренера-преподавателя, по итогам ставится «Зачет» или «не зачет»

По общефизической и технической подготовке

Оценочные результаты делятся на две группы 1 и 2 полугодие учебного периода.

Результаты первого полугодия должны соответствовать:

Контрольный норматив базовый уровень подготовки по ОФП и ТП (1 полугодие)	минимальный	средний	оптимальный
Бег 30 метров	6,9	6,7	6,3
Прыжок в длину с места	110	125	140
Челночный бег 3Х10	10,8	10,2	9,9
Удар по мячу на дальность	20	22	24
Бег 30 м с ведением мяча	7,8	7,6	7,4
Жонглирование мячом	17	19	21

Результаты второго полугодия должны соответствовать

Контрольный норматив базовый уровень подготовки по ОФП и ТП (2 полугодие)	минимальный	средний	оптимальный
Бег 30 метров	6,7	6,3	6,1
Прыжок в длину с места	125	140	160
Челночный бег 3Х 10	10,8	10,2	9,9

Удар по мячу на дальность	22	24	26
Бег 30 м с ведением мяча	7,6	7,4	7,2
Жонглирование мяча	19	21	23

Методика проведения испытаний

Бег 30 метров, проводится с высокого старта по сигналу включается секундомер и останавливается после преодоления финишной черты.

Прыжок в длину с места, дается три попытки лучшая заносится в протокол

Челночный бег 3 X 10 на размеченной 10 метровой площадке устанавливаются два конуса за линией старта и линией финиша, по сигналу ученик стартует дотрагивается до конуса, разворачивается бежит в обратную сторону, дотрагивается до конуса, разворачивается и снова бежит на финиш после преодоления финишной черты секундомер останавливается.

Удар по мячу на дальность, размечается поле с коридором 5 метров. Дается три попытки правой лучшая заносится в протокол, затем 3 попытки левой, лучшая заносится в протокол.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший

Жонглирование мяча, упражнение выполняется несколькими способами. Жонглирование правой стопой, жонглирование левой стопой, жонглирование правым коленом, жонглирование левым коленом, жонглирование двумя стопами попеременно, жонглирование двумя коленями попеременно, жонглирование головой. На каждое упражнение дается три попытки лучшая засчитывается результат суммируется.

Перечень необходимого инвентаря и оборудования для проведения занятий

Футбольные ворота, конусы, фишки, секундомер, набивные мячи, скакалки, координационная лестница, гимнастические палки, мячи футбольные по 1 на каждую пару ребят.

Используемая литература и базовые документы.

1. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
2. Целевая модель развития системы ДОД;
3. Постановление от 08.12.2020 № 289;
4. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года;
5. Постановление главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
6. Футбол – техника игры. А.В. Степанов, Э.Э. Франк;
7. Методика обучения техники игры в футбол.

ПЛАН-график

прохождения учебного материала по футболу (сентябрь)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
		01.09.2023	04.09.2023	06.09.2023	08.09.2023	11.09.2023	13.09.2023	15.09.2023	18.09.2023	20.09.2023	22.09.2023	25.09.2023	27.09.2023	29.09.2023	
1.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России	15						15					15		
1.2	Футбол в России Мире		15						15					15	
1.3	Гигиена знания и навыки.				15					15					
1.4	Врачебный и самоконтроль					10					10				
1.5	Места занятий и инвентарь						15					15			
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	20	20		10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	
2.2	Разв. выносливости	10	10		10	10	15	15	15		15		15		
2.3	развитие гибкости	10	10		10	10	15			15				15	
2.4	Развитие быстроты	10	10		10	10	15		15		15	15			
2.5	Развитие ловкости	10	10		10	10	15			15			15	15	
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести	15				10		10	10	10		10		10	
3.2	Скор.-силов.качества	15	15			10		10	10	10		10		10	
3.3	Игровая ловкость	15				10		10	10	10		10		10	
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения														
4.2	Тактика защиты														
4.3	Такт.игры вратаря														
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем.,стойка, повор			10	10						15		15		
5.2	Прием и остан.мяча			10							10		15		
5.3	Ведения мяча. финты							15							
5.4	Удар по мячу				15										
5.5	Отбор мяча										10				
5.6	Передача мяча			10				15				15			
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования														
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке			60											

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (октябрь)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
		02.10.2023	04.10.2023	06.10.2023	09.10.2023	11.10.2023	13.10.2023	16.10.2023	18.10.2023	20.10.2023	23.10.2023	25.10.2023	27.10.2023	29.10.2023	
2.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.		15												
1.4	Врачебный и самоконтроль	10													
1.5	Места занятий и инвентарь														
	Практика														
	Подводящие упражнения по общефизической подготовке														
2.1	Развитие силы	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
2.2	Разв. выносливости	15			15		15		15		15	15		15	
2.3	развитие гибкости	10		15		15				15			15		
2.4	Развитие быстроты		15		15			15	15						
2.5	Развитие ловкости		15				15	15		15		15			
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести	10	10			10				10	10		10		
3.2	Скор.-силов. качества	10	10			10				10	10		10		
3.3	Игровая ловкость	10	10			10				10	10		10		
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения					15									
4.2	Тактика защиты				15										
4.3	Такт. игры вратаря						15								
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем., стойка, повор.	10		15			10	10	15		10	15	10	10	
5.2	Прием и остан. мяча			15			10	10		15				10	
5.3	Ведения мяча. финты			15				10	15			15	10	10	
5.4	Удар по мячу				15		10				10			10	
5.5	Отбор мяча				15				15		10		10	10	
5.6	Передача мяча			15		15		15				15		10	
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования														
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований внутри группы														
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (ноябрь)

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
		01.11.2023	03.11.2023	08.11.2023	10.11.2023	13.11.2023	15.11.2023	17.11.2023	20.11.2023	22.10.2023	24.11.2023	27.11.2023	29.11.2023		
3.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль		15												
1.5	Места занятий и инвентарь	15													
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	15	15		15	15	15	15	15	15		15	15		
2.2	Разв. выносливости		15			15			15		15	15			
2.3	развитие гибкости			15			15		15		15				
2.4	Развитие быстроты	15			15	15					15		15		
2.5	Развитие ловкости			15	15			15			15				
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести			10				15							
3.2	Скор.-силов.качества			10			15						15		
3.3	Игровая ловкость			10					15						
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения					15				15					
4.2	Тактика защиты			15						15					
4.3	Такт.игры вратаря						15					15			
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем,стойка, повор.	15		15		15		15			10		15		
5.2	Прием и остан.мяча		15		15			15			10		15		
5.3	Ведения мяча. финты	15				15		15			10		15		
5.4	Удар по мячу	15			15		10		10			15			
5.5	Отбор мяча		15		15		10		10			15			
5.6	Передача мяча		15		15		10		10			15			
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования									30					
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы									15					
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (декабрь)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
		01.12.2023	04.12.2023	06.12.2023	08.12.2023	11.12.2023	13.12.2023	15.12.2023	18..2.2023	20.12.2023	22.12.2023	25.12.2023	27.12.2023	29.12.2023	
4.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Мире														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
2.2	Разв. выносливости	15			15		15			15			15		
2.3	развитие гибкости		15			15		15			15			15	
2.4	Развитие быстроты	15			15				15		15			15	
2.5	Развитие ловкости			15		15			15		15			15	
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести	10			10							10		10	
3.2	Скор.-силов.качества		15		10				10				10	10	
3.3	Игровая ловкость	10			10							10		10	
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения								10				15		
4.2	Тактика защиты							15	15						
4.3	Такт.игры вратаря								10					10	
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.	10		15			15				10			10	
5.2	Прием и остан.мяча		15		15					15	10				
5.3	Ведения мяча. финты	15				15				15	10				
5.4	Удар по мячу		15				15								
5.5	Отбор мяча		15				15								
5.6	Передача мяча						15							10	
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования			45		30		30		30		45	35		
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы							15				10			
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (январь)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61				
		10.01.2024	12.01.2024	15.01.2024	17.01.2024	19.01.2024	22.01.2024	24.01.2024	26.01.2024	26.01.2024	29.01.2024				
5.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
		Практика													
	Подводящие упражнения по общефизической подготовке														
2.1	Развитие силы	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15				
2.2	Разв. выносливости	15			15		15		15		15				
2.3	развитие гибкости			15		15		10		10					
2.4	Развитие быстроты	15				15		10		10					
2.5	Развитие ловкости				15		15	10		10					
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести		10					10		10	10				
3.2	Скор.-силов. качества		10					10		10	10				
3.3	Игровая ловкость		10					10		15	10				
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения				10						15				
4.2	Тактика защиты					10									
4.3	Такт.игры вратаря					10									
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.		15			10		15			15				
5.2	Прием и остан.мяча				15					10					
5.3	Ведения мяча. финты		15			15				10					
5.4	Удар по мячу				10					10					
5.5	Отбор мяча		15												
5.6	Передача мяча				10										
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования			45			45		45						
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы			15					15						
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке	45													

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (февраль)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72			
		02.02.2024	05.02.2024	07.02.2024	09.02.2024	12.02.2024	14.02.2024	16.02.2024	19.02.2024	21.02.2024	26.02.2024	28.02.2024			
6.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
	Практика														
	Подводящие упражнения по общефизической подготовке														
2.1	Развитие силы	15	15	15	15		15		15	15	15	15			
2.2	Разв. выносливости	15		15		15		15		15					
2.3	развитие гибкости		15		15		15		15		15				
2.4	Развитие быстроты		15		15		15		15		15				
2.5	Развитие ловкости	15				15		15		15		15			
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести	10			10		10			10					
3.2	Скор.-силов. качества	10			10		10			10					
3.3	Игровая ловкость	10			10		10			10					
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения							15							
4.2	Тактика защиты						15								
4.3	Такт. игры вратаря									15					
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.	15				15					15				
5.2	Прием и остан. мяча		15					15							
5.3	Ведения мяча. финты		15					15							
5.4	Удар по мячу		15					15							
5.5	Отбор мяча				15										
5.6	Передача мяча														
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования			60		45			45		30	60			
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (март)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84		
		01.03.2024	04.03.2024	06.03.2024	11.03.2024	13.03.2024	15.03.2024	18.03.2024	20.03.2024	22.03.2024	25.03.2024	27.03.2024	29.03.2024		
7.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	15			15		15	15	15		15		15		
2.2	Разв. выносливости		15		15		15		15		15		15		
2.3	развитие гибкости	15			15		15		15		15		15		
2.4	Развитие быстроты			15		15		15		15		15			
2.5	Развитие ловкости			15		15		15		15		15			
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести			10	10		10	10			10		10		
3.2	Скор.-силов.качества			10	10		10	10			10		10		
3.3	Игровая ловкость			10	10		10	10			10		10		
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения														
4.2	Тактика защиты														
4.3	Такт.игры вратаря														
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.	15			15					15					
5.2	Прием и остан.мяча	15					15				15				
5.3	Ведения мяча. финты	15						15					15		
5.4	Удар по мячу		15						15						
5.5	Отбор мяча		15	15					15						
5.6	Передача мяча	15		15					15						
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования		45			45				45		60			
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы					15									
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (апрель)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96		
		01.04.2024	03.04.2024	05.04.2024	08.04.2024	10.04.2024	12.04.2024	15.04.2024	17.04.2024	19.04.2024	22.04.2024	24.04.2024	26.04.2024		
8.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	15			15				15						
2.2	Разв. выносливости	15			15					15					
2.3	развитие гибкости		15			15					15				
2.4	Развитие быстроты		15				15					15			
2.5	Развитие ловкости			15				15					15		
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести	10			10		10		10	10			10		
3.2	Скор.-силов. качества	10			10		10		10	10			10		
3.3	Игровая ловкость	10			10		10		10	10			10		
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения														
4.2	Тактика защиты														
4.3	Такт. игры вратаря														
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.	15				15			15		15		15		
5.2	Прием и остан. мяча			15			15			15		15			
5.3	Ведения мяча. финты			15			15			15					
5.4	Удар по мячу			15			15			15					
5.5	Отбор мяча			15				15					15		
5.6	Передача мяча	15		15				15					15		
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования		60		30	60		45	30		60	60			
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8.	Входная, промежуточная и итоговая аттестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
прохождения учебного материала по футболу (май)

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108		
		03.05.2024	06.052024	08.05.2024	13.05.2024	15.05.2024	17.05.2024	20.05.2024	22.05.2024	24.05.2024	27.05.2024	29.052024	31.052024		
9.	Теория														
1.1	ФК и спорт в России														
1.2	Футбол в России Море														
1.3	Гигиена знания и навыки.														
1.4	Врачебный и самоконтроль														
1.5	Места занятий и инвентарь														
		Практика													
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	15					15			15					
2.2	Разв. выносливогости		15				15	15		15					
2.3	развитие гибкости			15					15						
2.4	Развитие быстроты				15				15						
2.5	Развитие ловкости					15				15					
3.	Подводящие упражнения по специальной подготовке														
3.1	Развитие прыгучести					15	15								
3.2	Скор.-силов.качества					15	15		15						
3.3	Игровая ловкость					15		30		15					
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты														
4.1	Тактика нападения	15													
4.2	Тактика защиты		15												
4.3	Такт.игры вратаря			15											
5.	Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке														
5.1	Перем стойка, повор.	15						15			15				
5.2	Прием и остан.мяча				15			15		15					
5.3	Ведения мяча. финты		15					15							
5.4	Удар по мячу					15			15	15					
5.5	Отбор мяча				15		15		15						
5.6	Передача мяча	15		15			15		15						
6.	Спортивные и подвижные игры, соревнования														
6.1	Соревнования	30	30	45	45	15					30	30			
7.	Инструкторская и судейская подготовка														
7.1	Судейство соревнований .внутри группы		15												
8.	Входная, промежуточная и итоговая атестация														
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке										45	60	90		