

Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186931 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.



Базовый уровень
**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по футболу**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1год

Автор-составитель:
Токарчук Александр Николаевич-тренер-преподаватель

г. Костомукша

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I: Пояснительная записка.....	3-14
ГЛАВА II: Учебный план.....	15-21
ГЛАВА III: Содержание программы.....	22-32
ГЛАВА IV: Условия реализации программы.....	33-34
ГЛАВА V: Методические и информационные материалы.....	35-37
Приложение.....	38-118
Список литературы.....	119

ГЛАВА I: Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «по футболу» составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые

упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности по футболу – физкультурно- спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности по футболу программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Отличительной особенностью программы: «Футбол » является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в

избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка — это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирования — наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса — адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации — выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности — непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю

времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе есть «перспективно» занимающиеся обучающиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся:

Морфофункциональные физические качества	показатели,	Возраст, лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота					+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость		+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+		+	+	+	+	+				

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая обучающемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу» – 1 год.

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один года обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
Количество часов в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений в начале учебного года.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой от 15 человек до 20 человек, сформированный с учетом возрастных и гендерных особенностей. Продолжительность одного занятия – 45 минут при 1 академическом часе и – 90 минут при 2 академических часах. При 2 академических часах проводится перерыв между занятиями в 5-10 минут.

Программа рассчитана на возрастные группы 7-18 лет разного уровня подготовки.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для обучающихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 41 неделю.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Каникулы для обучающихся – тринадцать недель с 1 июня по 31 августа при годовом учебно- тематическом планировании рассчитанном на 37 недель.

Тренировочный процесс (на 41 неделю) рассчитан на 123 часа (3 часа в неделю) и 246 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Тренировочный процесс (на 37 недель) рассчитан на 111 часа (3 часа в неделю) и 222 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Спортивно-оздоровительный этап, 3 часа в неделю, 111 ч. в нед./123 ч. в нед.	15.00-15.45		15.00-15.45		15.00-15.45	
Спортивно-оздоровительный этап, 6 часа в неделю, 222 ч. в нед./246 ч. в нед.	18.00-18.45	18.00-18.45	18.00-18.45	18.00-18.45	18.00-18.45	12.00-12.45

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» реализует дополнительную общеразвивающую программу по футболу в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа не предполагает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

- **формы обучения по дополнительной общеобразовательной программе** - очная;
- **формы проведения занятий** - аудиторные;
- **формы организации занятий** - в группах или индивидуально;
- **формы аудиторных занятий** - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.

Особенности формирования групп обучающихся по Программе

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

Цели и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

Предметные:

- Повышать уровень общей физической подготовки обучающихся и укреплять их организм в целом;
- Совершенствовать двигательные навыки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки;
- Формировать интерес к систематическим занятиям футболом.

Личностные:

- Укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.
- Формирование здорового образа жизни средствами игры в футбол.

-Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные:

-Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

-Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

-Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу:

Обучающие:

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Способы определения результативности

В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу реализуется на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа».

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей,

специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров г. Костомукши.
3. Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

(7-8 лет)

Упражнения	7 -8 лет		
По общей физической подготовке.	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.5	7.0	7.5
2. прыжок в длину с места(см.)	160	150	140
3.Челночный бег 3X10м, (сек.)	8.1	8.4	8.8
4. Подтягивание, кол-во раз	6	4	2
По технической подготовке			
1. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	18	16
2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек)	15	15.7	16.0

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

(9-11 лет)

Упражнения	(возраст 9 лет)			(возраст 10 лет)			(возраст 11 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка:									
6. Удары по мячу на точность(число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

(12-15 лет)

Упражнения	(12-13лет)			(14 лет)			(15 лет)		
	Показатели в баллах								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП:									
1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м(сек.)400м-(УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег - (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков									
6.бег с ведением мяча(сек)				5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)(с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
8.удары по мячу на									

дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2)	8	6	5	7	6	5	8	7	6
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

(16-18 лет)

Упражнения	(16лет)			(17-18 лет)		
	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
ОФП:						
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков						
5.бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.вбрасывание мяча	21	19	15	23	21	19

руками на дальность (м)						
Техническая подготовка: для полевых игроков						
9. удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода в следующую группу обучающиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
7-8	6	18
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Критериями оценки для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

5. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;

6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

8. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

9. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Ожидаемые результаты программы «Футбол».

По окончании обучения программы обучающиеся должны знать:

- знать историю развития футбола;
- знать задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- знать правила игры футбола;
- знать обязанности судей в футболе;
- знать значение и содержание самоконтроля;
- знать причины травм и их предупреждение;
- знать технические и тактические действия игроков.

По окончании обучения программы, обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены, закаливания;
- владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх;
- повысить уровень морально – волевых качеств;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- уметь подбирать мячи соответствующие возрасту;
- зрительно ориентироваться на мяч, на своих партнеров;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

ГЛАВА II: Учебный план

2.1. Учебный план для группы спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе	1	1	
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом	1	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	2	
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)		2	
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	2	
ВСЕГО ТЕОРИИ:		6	12	
2.	Общая физическая подготовка	36	78	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:	56	104	Тестирование наблюдение
3.1	Овладение основами техники и тактики	32	58	Тестирование наблюдение
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях	4	6	Тестирование наблюдение
3.3	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	16	36	Тестирование наблюдение
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	2	2	Сдача контрольных нормативов
3.5	Медицинское обследование	2	2	Тестирование наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	25	52	Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		123	246	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе		1									1
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека					1						1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.						1					1
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)											
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1										1
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях							1				1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	2	3	4	5	3	4	36
3.	Избранный вид спорта:	6	7	5	7	4	6	4	6	6	5	56
3.1	Овладение основами техники и тактики	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	32
3.2	Участие в соревнованиях		1		1		1		1			4
3.3	Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	16
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
3.5	Медицинское обследование	2										2
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	25
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	14	12	14	10	11	12	14	12	12	123

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе		1									1
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека				1					1		2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.					1			1			2
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)				1		1					2
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1				2
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях		1						1			2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	2	1	2	1	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	8	9	7	9	6	7	9	8	7	8	78
3.	Избранный вид спорта:	8	12	12	12	8	10	9	11	12	10	104
3.1	Овладение основами техники и тактики	4	7	6	7	5	5	5	7	6	6	58
3.2	Участие в соревнованиях		1	1	1		1		1	1		6
3.3	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	4	3	4	4	3	4	4	36
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
3.5	Медицинское обследование	2										2
4.	Специальная физическая подготовка	7	5	4	5	5	4	5	7	4	6	52
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	28	24	28	20	22	24	28	24	24	246

2.2. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе	1	1	
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом	1	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	2	
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)		2	
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	2	
ВСЕГО ТЕОРИИ:		6	12	
2.	Общая физическая подготовка	32	70	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:	51	94	Тестирование наблюдение
3.1	Овладение основами техники и тактики	29	52	Тестирование наблюдение
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях	4	6	Тестирование наблюдение
3.3	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	14	32	Тестирование наблюдение
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	2	2	Сдача контрольных нормативов
3.5	Медицинское обследование	2	2	Тестирование наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	22	46	Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		111	222	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе		1									1
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека					1						1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.						1					1
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)											
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1										1
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях							1				1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	2	3	4	5	3		32
3.	Избранный вид спорта:	6	7	5	7	4	6	4	6	6		51
3.1	Овладение основами техники и тактики	2	4	4	4	2	3	3	4	3		29
3.2	Участие в соревнованиях		1		1		1		1			4
3.3	Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	1	2		14
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
3.5	Медицинское обследование	2										2
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	1	3	3	3		22
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	14	12	14	10	11	12	14	12		111

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе		1									1
1.2	История развития Футбола в России и за рубежом			1								1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека				1				1			2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.					1				1		2
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)				1		1					2
1.6	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1				2
1.7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях		1						1			2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	2	1	2	1	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	8	9	7	9	6	7	9	8	7		70
3.	Избранный вид спорта:	8	12	12	12	8	10	9	11	12		94
3.1	Овладение основами техники и тактики	4	7	6	7	5	5	5	7	6		52
3.2	Участие в соревнованиях		1	1	1		1		1	1		6
3.3	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	4	3	4	4	3	4		32
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
3.5	Медицинское обследование	2										2
4.	Специальная физическая подготовка	7	5	4	5	5	4	5	7	4		46
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	28	24	28	20	22	24	28	24		222

Содержание, материал, объем теоретических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога.

Календарный учебный график

1	Начало учебного года	1 сентября
2	Окончание учебного года	26 июня (либо по выполнению учебных планов)
3	Продолжительность учебного года	41 неделя: 1 полугодие – 17 недель 2 полугодие – 24 недели
4	Продолжительность занятий	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут, продолжительность одного тренировочного занятия: • на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.) Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО КГО «Спортивная школа».
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6	Сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов по программам	сентябрь-октябрь, май (ОФП)
7	Нерабочие (не учебные) праздничные дни в Российской Федерации	4 ноября – День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - <u>Новогодние каникулы</u> 7 января - <u>Рождество Христово</u> 23 февраля - <u>День защитника Отечества</u> 8 марта - <u>Международный женский день</u> 1 мая - <u>Праздник Весны и Труда</u> 9 мая - <u>День Победы</u> 12 июня - <u>День России</u>
9	Организация летнего отдыха	оздоровительные лагеря (21 день) профильные лагеря (14 дней) при наличии финансирования
10	Работа в каникулярное время	В период каникул, с целью выполнения учебных планов допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных занятий на 45 минут дополнительно. Сроки каникул: осенние каникулы зимние каникулы весенние каникулы

ГЛАВА III: Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Место и роль физической культуры и спорта в России.

- Знакомство с коллективом. Обсуждение плана работы на год.
- Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.
- Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

История развития футбола в России и за рубежом.

- Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
- История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования.
- Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека.

- Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение.
- Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.
- Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.
- Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

- Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
- Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
- Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)

- Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
 - Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
 - Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.
- Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы.
- Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.
- Правила соревнований по футболу.
- Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- Разметка площадки.
- Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований.
- Тренажерные устройства, технические средства.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях

- Соблюдение правил техники безопасности.
Эти правила подразделяются на три раздела:
 - контроль здоровья обучающихся;
 - правила поведения на занятиях и соревнованиях;
 - соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Контроль здоровья обучающихся

При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупрежден тренером о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) не допускаются.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

- Правила поведения на занятиях и соревнованиях

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий футболом.

Запрещается обучающимся находиться на футбольном поле или в спортивном зале без тренера. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.

3.2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с маленькими мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие силу: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба.	Преимущественно развивающие силу: 1. Удары по мячу. 2. Толчки туловищем. 3. Отбор мяча ногой. 4. Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)
Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег с мячом. 2. Переменный бег с мячом. 3. Ускорения с мячом. 4. Старты с мячом.
Преимущественно развивающие выносливость: 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	Преимущественно развивающие выносливость: 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности

Преимущественно развивающие ловкость:	Преимущественно развивающие ловкость:
---	---

1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки.	1. Жонглирование мяча ногами и головой. 2. Доставание головой высоко подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6. Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).
--	---

3.4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников, полузащитников и нападающих:</i>	
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.

Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Техника полевого игрока

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u>		1
Бег обычный	1	
Остановки	2	

Повороты	3	
Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4	
Сочетание разных способов бега	5	
Прыжки	6	
Сочетание приемов техники передвижения	7	
<u>Удары по мячу ногой:</u>		2
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	2	
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	3	
Средней частью подъема по неподвижному мячу	4	
Средней частью подъема по катящемуся мячу	5	
Средней частью подъема по летящему мячу	6	
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	7	
Резанные по неподвижному и катящемуся мячу	8	
Носком	9	
Пяткой	10	
С поворотом, через себя в падении	11	
<u>Удары по мячу головой:</u>		3
Средней частью лба на месте	1	
Средней частью лба в прыжке	2	
Боковой частью лба на месте и в прыжке	3	
В падении	4	
<u>Остановки мяча:</u>		4
Катящегося мяча подошвой	1	
Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	
Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	3	
Бедром	4	
Грудью	5	
Средней частью подъема	6	
С переводом	7	
Головой	8	
<u>Ведение мяча:</u>		5
Внешней частью подъема	1	
Средней частью подъема	2	

Внутренней частью подъема	3	
Носком	4	
Внутренней стороной стопы	5	
С изменением направления	6	
<u>Обманные движения:</u>		6
Уходом	1	
Ударом ногой	2	
Остановкой ногой	3	
Ударом головой	4	
Остановкой туловищем	5	
Остановкой головой	6	
<u>Отбор мяча:</u>		7
Ударом в выпаде	1	
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Толчком плеча	5	
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u>		8
С места	1	
С разбега	2	
В падении	3	

3.5. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скречивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше

противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

3.6. Воспитательная работа

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе — это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер руководствуется одним из важнейших принципов — воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий тренер всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

ГЛАВА IV: Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и образовательного процесса.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	4
Ворота	2
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон	2
Видео аппаратура	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	6

Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике футбола	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших футболистов Мира»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по футболу (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА V: Методические и информационные материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

- **Особенности организации образовательного процесса** – очно, дистанционно.

- **Методы обучения:**

- словесный, наглядный практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- круговой;
- соревновательный;
- повторный;
- равномерный;
- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая и групповая;

- **Формы организации учебного занятия:**

- лекции,
- беседы,
- дискуссии,
- экскурсии,
- игры,
- праздники, и др.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий в 45-90 мин.

- **Используемые педагогические технологии**

- Здоровьесберегающая технология формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях ФКиС.

- Интегрированные технологии – обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнения на другой.

- Личностно-ориентированного обучения развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

- Групповая деятельность помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нем психологический комфорт

- Технология разноуровневого обучения обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, потребностей в процессе освоения содержания образования.

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких результатов.

- Технология сотрудничества – овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития.

- Технология взаимного обучения помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.

- Информационно-компьютерные технологии. Использование фото-, видеосъемки.

• *Алгоритм учебного занятия*

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения;
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники футбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;

- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные,
- Подводящие,
- Специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные игры в футбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3. При обучении элементам техники и тактики игры в футбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

В процессе обучения игры в футбол используются следующие методы:

Заключительная часть.

Предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- Имитационный;
- На внимание;
- На координацию движений;
- На дыхание и расслабление;
- Малоподвижные игры.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеразвивающая программа
по футболу»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Теория	Зачет	1
2	02.09.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	1
3	03.09.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	1
4	04.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	05.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	07.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	09.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	11.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	12.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	14.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	15.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	1
14	16.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

15	17.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	18.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	19.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	21.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	22.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	23.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	24.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	25.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	26.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	28.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
25	29.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
26	30.09.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	01.10.	Место и роль физ. культуры и спорта в совр. обществе	Теория	Зачет	1
2	02.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	05.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

5	06.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	07.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	09.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	12.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	13.10.	История развития Футбола в России и за рубежом	Теория	Зачет	1
12	14.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	15.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	16.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	17.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	19.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	20.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	21.10.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
19	22.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	23.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	24.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
22	26.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	27.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	28.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
25	29.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
26	30.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
27	31.10.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					27
Ноябрь					
1	02.11.	История развития Футбола в России и за рубежом	Теория	Зачет	1
2	03.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	05.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	06.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	07.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	09.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	10.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	11.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

9	12.11.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
10	13.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	14.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	16.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	17.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	18.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	19.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	20.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	21.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	23.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	24.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	25.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	26.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	27.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	28.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

24	30.11.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	01.12.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Теория	Зачет	1
2	02.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	04.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	05.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	07.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	09.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	11.12.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
11	12.12.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта(Правила игры в футбол, Официальные правила)	Теория	Зачет	1
12	14.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	15.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
14	16.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	17.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	18.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	19.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	21.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	22.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	23.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	24.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	25.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	26.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	28.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
25	29.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
26	30.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
27	31.12.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					27
Всего за полугодие:					104

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеразвивающая программа по футболу»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека.	Теория	Зачет	1
2	11.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	12.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	13.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	14.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	15.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	16.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	18.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	19.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	20.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	21.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	22.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
13	23.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	25.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	26.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	27.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	28.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	29.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	30.01.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					19
Февраль					
1	01.02.	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Теория	Зачет	1
2	02.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	04.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	05.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	06.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
8	09.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	11.02.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
11	12.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	13.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	15.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	16.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	17.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	18.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	19.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	20.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	22.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	24.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	25.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	26.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
23	27.02.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					23
Март					
1	01.03.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	Теория	Зачет	1
2	02.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	04.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	05.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	06.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	09.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	10.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	11.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	12.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	13.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	15.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	16.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
14	17.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	18.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	19.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	20.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	22.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	23.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	24.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	25.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	26.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	27.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	29.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
25	30.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
26	31.03.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	01.04.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма,	Теория	Зачет	1

		здоровый образ жизни.			
2	02.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	05.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	06.04.	Техническая, психологическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	07.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	09.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	12.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	13.04.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
12	14.04.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в футбол, Официальные правила)	Теория	Зачет	1
13	15.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	16.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	17.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	19.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	20.04.	ОФП. СФП. Техническая	Практика	Зачет	1

		подготовка. Техничко-тактическая подготовка			
18	21.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	22.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	23.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	24.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	26.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	27.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	28.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
25	29.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
26	30.04.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	04.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	05.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	06.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	07.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
6	08.05.	Участие в соревнованиях. Судейская практика	Практика	Зачет	1
7	11.05.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	1
8	12.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	13.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	14.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	15.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	17.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	18.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	19.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	20.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	21.05.	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Теория	Зачет	1
17	22.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	24.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	25.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	26.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

21	27.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
22	28.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
23	29.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
24	31.05.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	01.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	02.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	03.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	04.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	05.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	07.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	08.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	09.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	10.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	11.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	14.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

		подготовка			
12	15.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	16.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
14	17.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
15	18.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
16	19.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
17	21.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
18	22.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
19	23.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
20	24.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
21	25.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
22	26.06.	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Всего за полугодие:					142
Всего за год:					246