

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. ИВАНОВА В.Ф.
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова
В.Ф. Первомайского района
Республики Крым
от «___» _____ 20__ г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ ДОД ДЮСШ
им.Иванова В.Ф. Первомайского
района Республики Крым

А.С.Халитова
от «___» _____ 20__ г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: ознакомительный (стартовый)
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Составитель: Шалверов Эмиралы Жемилович,
Должность: педагог дополнительного образования

пгт.Первомайское,
2024г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309

«О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

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

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и

компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

– Устав МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым утверждённый Постановлением Администрации Первомайского района Республики Крым от 13.07.2021 № 260;

– Приказ МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым от 28.03.2024г. № 27 «Об утверждении положения о структуре дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»;

– Положение МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым от 28.03.2024г. № 27 «Об утверждении положения о структуре дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»,

Программа создана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», разработчик программы педагог дополнительного образования Соколов Владислав, г. Санкт-Петербург 2021г. Модифицирована для реализации в МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа им. Иванова В.Ф.».

Направленность программы физкультурно-спортивная, предполагает формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств.

Актуальность программы состоит в мотивации школьников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации и всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, в укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы заключается том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Футбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость,

точность, прыгучесть и др.), а также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью программы является то, что посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, а также возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности в условиях спортивного зала.

Педагогическая целесообразность программы «Футбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Адресат программы. Реализация Программы предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, как мальчики, так и девочки не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 15, оптимальное – 25; максимальное – 30.

Дети 10-13 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Именно поэтому на занятиях осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, становление характера, умение слушать и слышать.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый). Программа реализуется в течение одного года.

Форма обучения – очная, групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. В случае возникновения непредвидимых ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране или регионе, погодные условия и т.д.) учебные занятия могут проводиться в дистанционной форме согласно локального акта образовательного учреждения.

По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и

практики), беседы, опросы, игры, участие в физкультурно-спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические занятия, соревнования.

Обучение по программе ведется на русском языке.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию МБОУ ДОД ДЮСШ им. Иванова В.Ф. Первомайского района Республики Крым 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час составляет 45 минут.

Общее количество учебных часов – 144 ч.; (теоретических – 8 ч., практических – 132 ч., итоговые испытания – 4 ч.).

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей на основе дифференцированного подхода

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью программы является формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, а именно, футболу. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определённому амплуа, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

Образовательные:

- освоение основ теоретических знаний в области игры в футбол;
- начальное овладение тактическими действиями, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований, привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- постоянное углубление и пополнение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физкультуры.

Личностные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности.

Метапредметные:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» направлена на решение таких воспитательных задач с коллективом учащихся как:

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практических умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Также проводится работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность отделения в течении года;
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма аттестаци и/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	8	8	-	Устный опрос
2	Практическая подготовка:	132	-	132	
2.1	Общая физическая подготовка	26	-	26	Прием нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Прием нормативов
2.3	Техническая подготовка	66	-	66	Прием нормативов
2.4	Тактическая подготовка	80	-	80	Прием нормативов
4	Итоговые испытания	4	-	4	Прием нормативов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка (132 часа):

Теория (8 ч.) составляет:

Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях.

Правила внутреннего распорядка для обучающихся; понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физической культуры, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности).

Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; основы техники и тактики игры в футбол; основные сведения о строении и функциях организма человека; обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции).

Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правилам личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений).

Основные правила закаливания; установка перед играми, анализ проведённых учебных игр правила участия в соревнованиях.

Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Форма аттестации и контроля: устный опрос.

Раздел 2. Практическая подготовка (132 часа):

2.1. Общая физическая подготовка:

Практика (26 ч.):

Строевые упражнения; понятие о строе и командах: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий; понятие о предварительной и исполнительной командах: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении.

Гимнастические упражнения без предметов; упражнения для рук и плечевого пояса; сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки (упражнения выполняются на месте и в движении).

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища); в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча;

Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60,100,400,500 м, прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки;

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Форма аттестации и контроля: приём нормативов.

2.2. Специальная физическая подготовка:

Практика (20 ч.):

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости (по сигналу преимущественно зрительному) рывки на 4-8 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте).

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами;

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость);

Переменный бег на дистанции 50-100 м (10-15 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же с ведением с мяча; подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д..

«Челночный бег»: 2х5, 4х3, 4х5, 2х10 и т.п.

«Челночный бег» на отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д..

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления), то же с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.

Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д..

Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера; борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений то же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии); кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенной численности составом.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

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

Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Форма аттестации и контроля: приём нормативов.

2.3. Техническая подготовка:

Практика (66 ч.):

Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу, удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад; остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии.

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу, применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения, применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Взаимодействия двух и более игроков (уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом).

Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах. Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

2.4. Тактическая подготовка:

Практика (80 ч.):

Понятие о тактической системе и стиле игры, характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1.

Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

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

Тактика нападения (умение взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи).

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Атака из стандартных положений.

Командные действия (умение выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте).

Тактика защиты (противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча, совершенствование в «перехвате» мяча, умение противодействовать передаче, ведению и удару поворотам; групповые действия (умение взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров, умение взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций).

Организация и построение «стенки», комбинация с участием вратаря;

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Раздел 4. Контрольные испытания:

Практика (4 ч.):

Сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом реализации программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на стартовом этапе подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».

Личностными результатами являются:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами являются:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметными результатами являются:

- формирование знаний по изучаемым разделам;
- знание футбольных терминов;
- понимание и толкование замечаний судьи;
- знание названий ударов;
- умение использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности;
- выполнение спортивных разрядов;
- участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализа- ции програм- мы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02 сентября	по мере реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа и

- каникулы с 29.12. по 07.01.

Календарный учебный график представлен в Приложении 3.6.

Даты каникул, праздничных и выходных дней могут меняться, согласно производственному календарю, а также Федеральным и Региональным НПА.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, для осуществления которых необходимо следующее:

комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).

- Технические средства оснащения: ноутбук,
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Информационное обеспечение

Разминка в футболе с детьми –

<https://ya.ru/video/preview/73530521088073857>

Индивидуальные действия с мячом -

<https://ya.ru/video/preview/15613718808995107828>

Футбольные упражнения -

<https://ya.ru/video/preview/51155934590372636>

Как бить крученный обводящий удар –

<https://ya.ru/video/preview/10948661951886167481>

Кадровое обеспечение программы. Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение программы:

- *особенности организации образовательного процесса:* образовательный процесс по программе «Футбол» производится очно, в случае необходимости темы занятий могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

По своей специфике образовательный процесс в учреждении дополнительного образования детей имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей детей, возрастных и психофизиологических способностей детей и подростков; с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления

образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

- в ходе реализации программы используются следующие методы обучения:
- *методы обучения:*

Словесный - задействует и развивает слуховое восприятие информации и составляют основу системы современных методов обучения.

Задачи словесного метода обучения:

- развитие познавательной активности;
- совершенствование устной и письменной речи;
- улучшение слухового восприятия информации;
- развитие мышления.

Основные словесные методы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- лекция.

Наглядный – заключается в наглядно-чувственном ознакомлении учащихся с предметным миром, процессами и явлениями в естественной для них форме или же в символическом отражении с помощью разнообразных изображений, репродукций, схем.

Практический - это метод, целью которого является формирование знаний и умений ученика в процессе практической деятельности.

Игровой - всевозможные формы образования без принуждения, образовательные развлечения (включая образование посредством увеселения).

- *формы организации образовательного процесса:*

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная работа
- *формы организации учебного занятия*

- беседа
- лекция
- практическое занятие
- игра
- *педагогические технологии*
- технология индивидуального обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения
- *алгоритм учебного занятия*

- построение
- приветствие
- разминка
- новый материал (тренер показывает элементы упражнений)
- закрепление нового материала (индивидуальная и групповая работа)
- рефлексия
- *дидактические материалы*

При изучении некоторых тем детям предлагается рассмотреть схемы нападения и игры.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **итогового контроля** является итоговая аттестация.

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

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

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

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

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

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование (прием нормативов).

Метод наблюдения применяется тренером-преподавателем в качестве оперативного контроля.

В процессе работы с футболистами тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий, оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности являются:

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

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
2. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
3. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
4. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
5. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 28- 31
6. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
7. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. -- Москва.: Издательский центр «Академия», 2009. -- 272 с.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/В.М. Зациорский.- Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.
9. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
10. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. - Москва: Советский спорт, - 2011. - 416 с.
11. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.
12. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
13. Кунянский, В.А. Футбол: Практикум для судей/В.А.Кунянский.- Москва: «ТВТ Дивизион», 2011. - 178 с.
14. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности:Учебное пособие.-- Москва: Советский спорт, 2012. -- С. 208.

15. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. - 2009. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48
16. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Терра-спорт, 2010. -- 192 с.
17. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин.- Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с.
19. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.
20. Правила игры в футбол: сб. / пер. с англ. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. В кн. также: Правила футбола в вопросах и ответах. / В.Г. Липатов. - Москва: Астрель: АСТ, 2011. - 111 с.
21. Рабинер И.Я. Футбол. Прощание с веком / И.Я. Рабинер - Москва: Тера Спорт, 2011. - 255 с.
22. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте/ И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов - Ташкент: Издательство Ибн Сины,2012.- 152 с.
23. Тюленков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт,2010-86с.

Список литературы для учащихся:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
3. Калинин, А.В.Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.
4. Клещук ,Ю.Н. Футбол/ Ю.Н. Клещук.- (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2011. - 400 с.
5. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.

Список литературы для родителей:

1. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. – 294с.
3. Носко Н.А. Футбол ./ Н.А.Носко. - К., 2011. - 22 с.

4. Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра- Спорт, 2012. - 240 с.
5. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).

Интернет–ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы:

1. Тренировки по футболу[Электронный ресурс].–режим доступа <https://rutube.ru/plst/110035/?ysclid=lyyaucoxjz606960704> _ свободный – Загл. с экрана.
2. Обучение техники футбола [Электронный ресурс].–режим доступа <https://ya.ru/video/preview/18396518650379639284> _ свободный – Загл. с экрана.

В списке литературы присутствуют источники старше 5 лет в связи с тем что они не переиздавались.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы *(Приложение 1)*

3.2. Методические материалы *(Приложение 2)*

3.3. Календарно-тематическое планирование *(Приложение 3)*

3.4. Лист корректировки *(Приложение 4)*

3.5. План воспитательной работы *(Приложение 5)*

3.6. Календарный учебный график *(Приложение 6)*

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля уровня достижений занимающихся

№	Контрольные упражнения	Возраст 10-13 лет
1	Бег 30 м (с)	6,6
2	Бег 300 м (с)	89
3	Прыжок в длину с места (см.)	115
4	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	9,0
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	20
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	7-8
7	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам 30 м.(с)	14,0
8	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 6-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

7. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Норматив	Этап начальной подготовки					
	10 лет		11 лет		12-13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.Бег 30 м (с) с высокого старта	6,9	7,1	6,3	6,9	6,1	6,5
2.Бег 60 м, (с) с высокого старта	12,1	12,4	11,9	12,2	11,7	12,0
3.Бег челночный 3*10 высокого старта (с)	10,3	10,6	10,1	10,4	10,0	10,2
4.Прыжок в длину с места отталкиванием	110	105	112	107	114	110
5.Тройной прыжок с места	330	270	333	272	335	274
Норматив	Этап начальной подготовки					
	10 лет		11 лет		12-13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.Бег 30 м (с) с высокого старта	6,9	7,1	6,3	6,9	6,1	6,5
2.Бег 60 м, (с) с высокого старта	12,1	12,4	11,9	12,2	11,7	12,0
3.Бег челночный 3*10 высокого старта (с)	10,3	10,6	10,1	10,4	10,0	10,2
4.Прыжок в длину с места отталкиванием	110	105	112	107	114	110
5.Тройной прыжок с места	330	270	333	272	335	274

6. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	10	10	11	11	12	12
--	----	----	----	----	----	----

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные нормативы (этап начальной подготовки) по футболу**

Норматив	Тренировочный этап							
	10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев

1.Бег 15 м с высокого старта	2,8	3,0	2,8	3,0	2,7	2,9	2,7	2,9
2.Бег 15 м с хода	2,4	2,6	2,4	2,6	2,3	2,5	2,3	2,5
3.Бег 30 м с высокого старта	4,9	5,1	4,9	5,1	4,8	5,0	4,8	5,0
4.Бег 30 м с хода	4,6	4,8	4,6	4,8	4,5	4,7	4,5	4,7
5.Прыжок в длину с места	190	170	192	171	194	172	195	173
6.Тройной прыжок с места	620	580	622	582	624	583	625	584
7.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	20	16	21	17	22	18	23	19
8.И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием дв умя ногами	12	10	13	11	14	12	15	13
9.Бросок набивного мяча весом 1 кг	6	4	7	5	8	6	9	7
10.Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническое мастерство								
11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	3	2	3	2	3	1	2
12.Вбрасывание аута	8	6	12	10	14	12	18	14
13.Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	35	20	45	30	15	40	65	55
14.Жонглирование мячом	10	6	20	10	25	12	40	20
15. Передача мяча наточность (число попаданий)					1		1	1

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

План – конспект занятия по футболу

Шалверов Эмиралли Жемилевич, тренер-преподаватель

МБОУ «Детско-юношеская школа им.Иванова В.Ф.

Тема занятия:

«Технико-тактическая подготовка при розыгрыше стандартных положений».

Количество обучающихся: 20 человек.

Возраст: 10-13 лет.

Место проведения: спортивный зал МБОУ ДОД ДЮСШ

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Тип учебного занятия: смешанный.

Инвентарь: конусы, фишки, манишки, маникены в виде «стенки», мячи, секундомер.

Продолжительность учебного занятия: 120 минут.

Цели занятия:

1. Образовательно-тренировочная:

- Совершенствование техники выполнения верховой передачи от углового флага, внутренней частью подъема;
- Совершенствование техники выполнения штрафного удара, «резаный» ударом внутренней частью подъема;
- Совершенствование индивидуальных действий игроков без мяча (открывания игроков)
- Совершенствование командных действий без мяча (групповые открывания игроков)
- Укрепление здоровья;

1. Воспитательная:

Развитие адекватной самооценки.

Задачи урока:**Образовательные:**

- Обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технико-тактических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технико-тактического арсенала спортсменов, при розыгрыше стандартных положений.
- Привлечение внимания занимающихся к методическим рекомендациям и тактическим указаниям тренера;
- Обучение правилам безопасности, при верховой борьбе за мяч;

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Структура учебного занятия:**Подготовительная часть (25 минут).**

1. Построение.

2. Разминка:

- бег лицом вперёд, спиной;
- приставными шагами;
- скрёстным шагом;
- с вращением через правое, левое плечо;
- с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени
- прыжки на правой, левой ноге;
- вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями;

- наклоны вперёд, назад, в стороны;
- развороты вправо, влево;
- выпрыгивание с колен;
- выседы на коленях;
- наклоны к прямым ногам;
- акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, флаг, колесо, рандат.

Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом.

Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.

3. Сообщение цели, задачи тренировки.

Основная часть (80 минут).

4. Техника выполнения удара по мячу внутренней частью подъема:

- Работа в парах, расстояние между занимающимися 25-30 м. Игроки выполняют передачу мяча друг другу, верхом с боковым вращением, внутренней частью подъема.
- Подача мяча от углового флага в штрафную площадь «резаным» ударом, партнер забивает мяч в ворота.
- Удар по воротам с 20-22 м «резаным» ударом, через стенку.

Характерные ошибки:

- Удар по мячу наносится не внутренней частью подъема.
- Мяч направлен не точно на партнера, а уходит влево или вправо.
- Неправильная постановка опорной ноги при выполнении удара по мячу.
- Недостаточный замах и проводка мяча.

Заключительная часть (15 минут).

5. Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП.

6. Построение.

Подведение итогов тренировки.

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

«Резаный удар»- удар по мячу внутренней частью подъема;

И.П. – исходное положение;

Мин. — минута.

Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
1. Подготовительная часть (25 минут)			
I	Построение, расчет группы. Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий. Сообщение задач занятия. Разминка: 1.Разновидность ходьба -ходьба на носках, -на пятках, -на наружной стороне стопы, -на внутренней стороне стопы, -ходьба в полу приседе -ходьба в приседе -разворот туловищем на каждый шаг, -ходьба с наклонами туловища вперед, -назад, -в стороны, -шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе, 2. Бег с элементами -бег с крестным шагом; -левым боком, -правым боком,	2 мин. 3 мин. 5 мин.	Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» Обратить внимание на осанку. В медленном темпе. Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным дыханием. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками. Выполнять приставными шагами.

	-вперед, -бег приставным шагом; -правым боком, -левым боком, - бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси; -вправо, влево -бег с высоким подниманием бедра, -бег с захлестыванием голени, -бег с подниманием прямых ног; -вперед, назад, вправо, влево, - бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора, Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. -отдых, 3. Разминка на месте Наклоны головы; - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад, Упражнение для туловища	8 мин.	Выполнять по команде, в среднем темпе. Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции. Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала. Выполнять не торопясь. Выполнять не торопясь. Прямые ноги, не сгибать в коленях. Следить за сохранением равновесия. Следить за правильным выполнением задания.
--	---	--------	---

	- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо, Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.- ноги врозь, руки на поясе; - круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево, -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате; -круговые вращения вправо, влево, -И.п.- основная стойка -махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги, пружинящие приседания, -смена ног; вставанием, поворотом, прыжком. Упражнения на гибкость; растягивание; -растягивание поперечным, продольным шпагатом, -растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в	7 мин.	Выполнять е торопясь. Следить за правильным выполнением задания Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног. Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора. Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди. Выполнять в быстром темпе.
--	--	--------	--

	противоположные стороны (бабочка), 4. Акробатика - кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев; - через правое, левое, плечо, - самостраховка вправо, влево, - самостраховка назад, - кувырок вперед, подъем разгибом, - передвижение в стойке на руках, - упражнение «колесо», - ходьба на коленях, - ходьба на коленях с захватом за стопы,		
Итого:		25 минут.	
1. Основная часть занятия (80 минут)			
II	1. Техника выполнения удара по мячу внутренней частью подъема: - Работа в парах, расстояние между занимающимися 25-30 м. Игроки выполняют передачу мяча друг другу, верхом с боковым вращением, внутренней частью подъема. 1. Подача мяча от углового флага в штрафную площадь «резаным» ударом. - Один из партнеров находится с мячом возле углового флага и по команде начинает выполнять подачу мяча в штрафную площадь на второго партнера. Второй партнер	10 мин. 10 мин.	При выполнении соблюдать заданное расстояние между занимающимися, выполнять удар по мячу строго заданным способом. Партнер замыкающий подачу должен наносить удар по мячу с ходу, двигаясь на мяч (вырастет сила удара), а не из

	замыкает подачу мяча ударом по воротам. 1. Тактические указания игрокам, завершающим подачу мяча от углового флага, ударом по воротам. С подачей мяча на дальнюю штангу. - Пара занимающихся располагается в 5 метрах от штрафной площади. Начинают движение к воротам, один к ближней от мяча штанге, второй к дальней, движение осуществляется по диагонали. Третий партнер выполняет подачу мяча от углового флага на дальнюю штангу. Игрок, располагающийся на дальней штанге забивает мяч в ворота.	7 мин.	статичного положения. Игроки без мяча первыми начинают движение, затем следует подача мяча. Игрок, завершающий подачу, должен правильно подстроится под мяч.
	1. Тактические указания игрокам, завершающим подачу мяча от углового флага, ударом по воротам. С подачей мяча на ближнюю штангу. - Пара занимающихся располагается в 5 метрах от штрафной площади. Начинают движение к воротам, один к ближней от мяча штанге, второй к дальней, движение осуществляется по диагонали. Третий партнер выполняет подачу мяча от углового флага на ближнюю штангу. Игрок, располагающийся на ближней штанге забивает мяч в ворота.	8 мин.	Игроки без мяча первыми начинают движение, затем следует подача мяча. Игрок, завершающий подачу, должен правильно подстроится под мяч.
	1. - Удар по воротам с 20-22 м «резаным» ударом, через стенку.		

	- Занимающиеся делятся на две группы. Одна группа левее от ворот, вторая правее. Расстояние до ворот 20-22 м. По очереди наносят удар по воротам через стенку «резаным» ударом. 1. Игра ручной мяч. - Занимающиеся делятся на две команды. Выполняя передачи мяча руками друг другу, игроки одной команды приближаются к воротам другой, и наносят завершающий удар по воротам ногой. 1. Игра в футбол с заданием. - Занимающиеся делятся на две команды. Играют в футбол с заданием забивать мяч в ворота только «резаным ударом». 1. Игра в футбол. - Занимающиеся делятся на две команды. Играют в футбол без заданий, по стандартным правилам. Игра в футбол Комплекс (О.Ф.П.) (общая физическая подготовка) -сгибание разгибание рук, в упоре лежа 10 раз, - сгибание туловища лежа на спине 10 раз, -подтягивание на перекладине 4-6 раз, -приседания 20 раз,	10 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 15 мин.	Соблюдать очередность, не наносить удары по воротам одновременно двум группам. Выполнять удар по воротам «резаным ударом». Передачи мяча друг другу строго руками. Удар мячом по воротам ногой. Мяч в руках не более 3 секунд, далее передача мяча партнеру. Забивать мяч в ворота строго заданным способом. Завершать атаку ударом по воротам. Играть жестко, но не
--	---	--	--

	-подъем спины на 30-40 С лежа на животе, 10 раз.		грубо! В пределах правил! Спина прямая, касание грудью пола. Ноги закреплены, подъем туловища на 60 градусов Тянуться подбородком за перекладину. Спина прямая, руки за головой. Руки за головой.
Итого:		95 мин.	
1. Заключительная часть (15 минут)			
III	Упражнения на восстановления дыхания: -руки через стороны вверх, подтянуться-вдох, -руки вниз-глубокий вдох. Упражнения на растяжение. -шпагат поперечный, продольный, мост. Построение, подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.	15 мин.	Восстановление дыхания, повторить 3 раза. Привести организм в спокойное состояние. Следить, чтоб движения были плавными, дыхание ровным. Даётся оценка проведенный работы. Отметить наиболее старательных воспитанников.
Итого:		15 мин.	
Общее время занятия:		120 минут.	

Воспитательное мероприятие "Вредным привычкам скажем: "нет". Здоровый образ жизни"

Цель: Создание необходимых условий для развития и воспитания у подростков (детей 10-13 лет) интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

Задачи:

- Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие компетенции современного человека, культуры и ценности здоровья.
- Выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья.
- Дать конкретные рекомендации о соблюдении обучающимися основных элементов здорового образа жизни.
- Познакомить с факторами, влияющими на здоровье.
- Проанализировать с обучающимися их образ жизни.

Ход мероприятия

Вступительное слово педагога:

Перед тем, как начать разговор, я вам загадаю загадку. «Что дороже всего на свете?» (Здоровье). Что такое здоровье. На этот, кажущийся поначалу простым, вопрос, люди пытаются ответить с глубокой древности. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Отсюда вывод, что здоровье – это не только отсутствие болезней и видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического развития. Здоровье человека – огромное богатство. Сохранение здоровья, как каждого человека, так и общества в целом основывается, с *одной стороны*, на улучшении защитной способности и приспособляемости организма и с *другой стороны*, на создании условий жизни, предотвращающих и уменьшающих саму возможность контакта с болезнетворными факторами. И если второе зависит от социальных и экономических факторов, то первое – в основном от самого человека.

Тест «Самооценка здоровья». Я вам предлагаю тест. Давайте, мы с вами оценим (по 5 б. системе) свое: а) самочувствие; б) работоспособность; в) настроение; ставят оценки. Рассчитайте среднюю оценку (все сложить и разделить на 3). Если за последний год вы болели 4 раза или больше, уменьшить полученную цифру на 1 балл. Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, то постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже пяти баллов – ищите причину отклонений в здоровье.

В этом вам должно помочь наше воспитательное мероприятие.

Метод: Лекция с элементами беседы.

Организационный момент

Сегодня мы нашим вредным привычкам скажем «Нет» и попробуем ответить на вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?»

Цель нашего мероприятия – создание необходимых условий для развития и воспитания у подростков интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

Великий ученый, хирург – кардиолог Николай Михайлович Амосов еще предлагает анализировать **размер здоровья**. **Размер здоровья:** а) Если вы не болели в течение учебного года – у вас *высокий* уровень здоровья. б) Если заболели во время эпидемии или экзаменов – *средний*. в) А если вы болеете во время обычных нагрузок – уровень вашего здоровья самый *низкий*.

Вы уже знаете, что такое здоровье, что не может быть здоровья без психического здоровья. *Вопрос:* Как же надо жить, чтобы быть здоровым? Надо вести здоровый образ жизни. **Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепления здоровья, называется здоровым образом жизни.** Но здоровье и здоровый образ жизни не всегда идут параллельно. Результатом этого является распространенное заблуждение об отсутствии связи между ними. Например, один никогда не делает зарядку и не болеет. Другой – выполняет все требования гигиены, а здоровьем не блещет. В чем здесь дело? Образ жизни лишь один из факторов здоровья. Учеными установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

- 50% – образ жизни
- 20% – наследственность
- 20% – экологическая обстановка
- 10% – уровень развития здравоохранения

Беседа.

1. На что мы можем повлиять из этих факторов?
2. На экологическую обстановку можем повлиять?
3. На уровень развития здравоохранения можем? (возможно, когда вырастем)
4. На наследственность можем?
5. А на образ жизни мы можем повлиять?

Итог. Как видите, здоровье на половину зависит от нашего образа жизни.

Что является основными элементами здорового образа жизни? Основными элементами здорового образа жизни является:

1. Двигательная активность;
2. Рациональное (разумное) питание;
3. Организация жизни человека (режим)
4. Отказ от вредных привычек;
5. Умение управлять своим здоровьем.

Нельзя быть здоровым, если мышечная система получает недостаточную нагрузку, если не налажено питание, если поведение человека подчинено разрушающим здоровье привычкам, если при нем малейшем недомогании человек обращается к лекарствам.

Задание: «Оценка образа жизни». Оценить по пятибалльной системе:

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
2. Правильно ли вы питаетесь?
3. Замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки?
4. Умеете ли вы уменьшать проявление болезни?
5. Соблюдаете ли режим дня?

Полученную сумму баллов разделите на 5. Какая получилась средняя оценка. Сделайте вывод. На что следует обратить внимание, чтобы быть здоровым.

1. Ребята, первое, что у нас в основных элементах здорового образа жизни – это двигательная активность.

Вопрос: Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?

Вы ответили средне.

Вопрос: Часто ли вы ездите автобусом в школу, в больницу, или если надо проехать одну – две остановки? А ведь можно одеться теплее и пройти пешком.

Вопрос: Поднимите руку, кто делает утром зарядку?

Вопрос: Кто самостоятельно делает физические упражнения?

Противопоказаний для занятия физкультурой нет. Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. Противопоказаний для занятия физкультурой нет. Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. На уроках физкультуры, вы все делаете разминку, такую же разминку делать каждое утро. Возможно, у кого-то есть свои секреты. Я вам предлагаю вариант разминки – **упражнение «бодрость» (из йоги).**

1. Встать прямо. 2. Руки в стороны, на ширине плеч. 3. Медленно вдохнуть, задержать дыхание. 4. Делать мелкие, круговые движения руками в одну, затем в другую сторону, пока хватает дыхания. 5. Опустить расслабленные руки, медленно вдыхая. 6. Сделать очищающее дыхание (повторить 1, 2, 3). Это упражнение тонизирует нервную систему. Его полезно выполнять утром, во время физкультурных пауз, дома.

Но, и, конечно же, я хочу акцентировать ваше внимание на **основном упражнении, которое должно быть запрограммировано в нашей нервной системе и которое используется все время, независимо от того, стоим мы, сидим, ходим или лежим – это правильная осанка**. Привычка в ней формируется в раннем детстве и должна сохраняться всю жизнь. Правильная осанка – это не только красота, но и здоровье. А как проверить свою осанку? Встать прямо, положить на голову книгу средней толщины. Если вы можете пройти по комнате, не поддерживая книгу руками, значит с осанкой у вас все в порядке.

Основное упражнение для осанки.

Встать спиной к стене. Ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Постарайтесь прислониться так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи. Выполняйте это упражнение как можно чаще. Как только сможете удерживать такое положение в течение минуты, тогда, сохраняя ту же осанку, идите вперед.

Рациональное (разумное) питание.

Питание – один из элементов здорового образа жизни. Это важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья, работоспособности, долголетия. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины и воду. Правильное питание – это разнообразное питание, это питание с учетом возраста человека, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей. При правильном питании у человека сохраняется вес тела, соответствующий росту, и поддерживается высокий уровень работоспособности. *Вопрос:* Правильно ли вы питаетесь. Хотите, я угадаю, что вы кушали на обед. Да, это булочка, газ. Вода, печенье. *Вопрос:* А полезно ли это? Нет, потому что это только углеводы, а углеводы сжигаются в организме очень быстро. И через полчаса хочется опять кушать. Почему? Потому, что отсутствуют белки. В пище должно все соответствовать: белки, жиры и углеводы.

Принципы рационального питания:

- Соотношение пищи и затрат энергии

- Соответствие содержания в еде белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека;
- Соотношение белков, жиров, углеводов;
- Режим питания.

Белки – мясо, рыба, яйца. Жиры – сливочное масло, сало, сметана. Углеводы – мука, сладости. Овощи, фрукты – содержат минеральные вещества, необходимые нашему организму. Шаталова предлагает подбор продуктов в системе питания строить по принципу сезонности: весна – время трав, лето – время фруктов и летних овощей, осень – осенних овощей и фруктов, зима – зерновых и крупы. Шелтон – сочетание пищевых продуктов. **Принцип раздельного питания:** Не соединять белки с углеводами. Молочные продукты употреблять отдельно от другой пищи при этом перерыв должен быть не менее двух часов. Дыни, арбузы – тоже самое.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще, чем через 4 часа.
2. Переживать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2 литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока)
8. Пища должна быть свежеприготовленная, в теплом виде.
9. Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.
10. Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Запишите свое отношение к правилам питания. Да – 2 балла; нет – 0 баллов; иногда – 1 балл. 20–19 баллов – отлично; 18–17 – хорошо; 15–16 – удовлетворительно; 14 и меньше – плохо.

3. Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, работать, питаться, отдыхать и спать. **Главные части режима.** Обучение и труд, физическая нагрузка, рациональное питание, нормальный сон. **Итог:** Управляя распределением времени на эти части, создается эффективный режим деятельности, обеспечивающий высокий уровень жизнедеятельности и хорошего здоровья.

Режим очень важный в жизни каждого человека. Но человек – не робот, работающий строго по заложенной в него программе. Режим должен быть «мягким» и иметь отклонения в зависимости от реальной обстановки. Что-то не сумел сделать, сделай другое. **Важно, чтобы соблюдались главные четыре составляющие режима.** *Вопросы: беседа с обучающимися об их режиме дня, недели, о распределении режима.* **24 часа в сутках:** 8–9 часов – сон, 5–6 – школьные занятия, 3–4 – домашние и дополнительные занятия, 2 часа – домашние дела по плану. Итого – 18–21 час. На отдых, физкультуру остается всего 3–6 часов. Как видите, свободного времени не так уж и много, и спланировать его нужно так, чтобы успеть позаниматься и физкультурой, заняться музыкой, пообщаться с друзьями, посмотреть телепередачи. **Особое внимание надо акцентировать** на значении двигательной активности для здоровья человека и учесть ее в режиме дня. Она должна занимать в нем не менее 1 часа в день. Это и различные игры на свежем воздухе, бег, лыжи, велосипед, плавание и просто прогулка на свежем воздухе (в зависимости от времени года.) **Особое внимание уделять сну (8–9 часов).** Ложиться спать не позднее 23 часов и вставать в 7 часов утра. Ночь крепкого, расслабляющего, восстанавливающего силы сна – это самое прекрасное страхование здоровья. Просмотр по телевизору в позднее время триллеров или фильмов ужасов может довести нервы до такой степени, что ночь будет проходить в метаниях.

4. Про вредные привычки мы уже говорили: курение, алкоголизм и наркотики. Это самое разрушительное для здоровья привычки. Но есть и другие, они тоже вредны. *Вопрос:* А какие еще вредные привычки вы знаете? Называют: завидовать (эта привычка отрицательно сказывается на психическом здоровье); не замечать своих недостатков; поздно ложиться спать; оставаться в постели после пробуждения; отрицательные эмоции. **Эмоции и здоровье.** Отрицательные эмоции разрушают здоровье, **вызывают их:** ссора, придирки, испуг, обида, спешка, гнев, оскорбления, тоска, злость, зависть, тревога, вражда, клевета, огорчения, мнительность, угрозы, печаль, неудовлетворенность, страх, горе, жадность. Учитесь сохранять эмоциональное равновесие в различных жизненных ситуациях. Старайтесь быть источником положительных эмоций, противоположных перечисленным. *Вопрос:* А какие еще полезные привычки вы знаете? Называют: чистить зубы после еды, соблюдать режим дня, мыть руки перед едой.

5. И пятое составляющее здорового образа жизни – это умение уменьшать проявление болезни, управлять своим здоровьем.

Вопрос: Назовите, пожалуйста, кто закаляется? А кто знает, как уменьшить проявление болезни? Что вы делаете, когда заболели? А чтобы не заболеть?

Ребята, я вам раздаю для вас памятки «Гриппной сезон», учитесь по ним уменьшать проявление болезни.

Перед вами лежат упражнения «Бодрость». Я вам хочу показать, что делать, если болит голова (показываю). упражнения для глаз, которые разработала американский доктор Брегг. Она попала в автомобильную катастрофу и потеряла зрение. С помощью своего отца, постоянных упражнений, тренировок, она вернула себе 100% зрения. И своими советами делится с вами, ребята (называю, они повторяют, приводят еще и свои примеры).

После чтения, письма и другой нагрузки на органы зрения хорошо выполнить упражнения, снимающие утомления глаз. Исходное положение сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открывать их на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1–2 минут.
3. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
4. Закрывать глаза, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1–2 секунды; повторить 3–4 раза.

Как заботиться о своем зрении. Говорю о том, как важно заботиться о глазах у нас, на Севере, где Полярная ночь, которая негативно сказывается на нашем зрении. Очень мало солнечного света. А когда дни становятся большими – появляется яркий солнечный свет и белое солнце. Нужно предохранять глаза солнцезащитными очками (правильно подобранными). Но их одевать только когда выходите на улицу. Злоупотреблять тоже нельзя в помещении в них находиться верно.

Итог. Рефлексия. Какие советы вы будете выполнять?

3.3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема	Коли честв о часов	Дата по расписанию		Форм а аттес тации	Приме чание
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1.	Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях; правила внутреннего распорядка для обучающихся; основы техники и тактики игры в футбол	2				
2.	Строевые упражнения; понятие о строе и командах; шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий; понятие о предварительной и исполнительной командах; повороты на месте, размыкание уступами; перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два; перемена направления движения строя; обозначение шага на месте; переход с шага на бег и с бега на шаг; изменение скорости движения; повороты в движении	2				
3.	Гимнастические упражнения без предметов; упражнения для рук и плечевого пояса; сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	2				
4.	Упражнения на формирование правильной осанки: 15 различных исходных положений	2				

	- наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища					
5.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением; упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	2				
6.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500 м	2				
7.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2				
8.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2			Устн ый опрос	
Итого за месяц		16				
Октябрь						
1.	Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью	2				

	подъема; ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом					
2.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде	2				
3.	Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и «Ловля парами»	2				
4.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2				
5.	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру	2				
6.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад; остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от	2				

	соперника					
7.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки))	2				
8.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2				
Итого за месяц		16				
Ноябрь						
1.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	2				
2.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	2				
3.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.	2				

4.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	2				
5.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	2				
6.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.	2				
7.	Введение с места из аута. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2				
8.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки,	2				

	оценка игры каждого футболиста и команды в целом.					
9.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.	2				
Итого за месяц		18				
Декабрь						
1.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	2				
2.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.	2				
3.	Введение с места из аута. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа	2				

	передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.					
4.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.	2				
5.	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.	2				
6.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами,	2				

	чтобы не передать их одному партнёру).					
7.	Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	2				
8.	Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2				
9.	Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х5, 4х3, 4х5, 2х10	2			Прием нормативов	
Итого за месяц		18				
Итого за I полугодие		68				
Январь						
1.	Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность	2				
2.	Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с	2				

	мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.					
3.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.	2				
4.	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.	2				
5.	Техника игры вратаря. -Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. - Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. -Ловля мячей на выходе. -Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.	2				
6.	-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. -финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с	2				

	пропуская мяч партнёру, «ударом головой». -обманные движения «С остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуская мяча». -выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.					
7.	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад / в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. - Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком	2			Прием нормативов	
Итого за месяц		14				
Февраль						
1.	Упражнения для развития быстроты: - бег 30 м с ведением мяча; - бег 5х30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/; - вбрасывание мяча рукой на дальность.	2				
2.	эстафеты встречные и круговые с	2				

	преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.					
3.	Технико-тактическая подготовка при розыгрыше стандартных положений.	2				
4.	Остановка мяча. - Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. - Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	2				
5.	Отбор мяча. -отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате. Вбрасывание мяча. -вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.	2				

	-вбрасывание мяча на точность и дальность.					
6.	Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2				
7.	Групповые действия. -Взаимодействие с партнерами в равном соотношении и численном превосходстве соперника. -Используя короткие и средние передачи. -Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». -Комбинация «пропуск мяча». -Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.	2			Прием нормативов	
Итого за месяц		14				
Март						
1.	Индивидуальные действия. -Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. -Совершенствование в «перехвате». -Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. -Противодействие передаче ведению и удару по воротам.	2				

2.	Групповые действия. -Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. -Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. -Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча». -Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». -Организация и построение «стенки». -Комбинация с участием вратаря.	2				
3.	Командные действия. -Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. -Согласно избранной тактической системе в составе команды. -Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. -Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.	2				
4.	Тактика вратаря. -Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. -Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. -указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;	2				

	-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.					
5.	Учебные и тренировочные игры. -обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.	2				
6.	Командные действия. -Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте. -Согласно избранной тактической системе в составе команды. -Расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.	2				
7.	Остановка мяча. - Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. - Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	2				
8.	Отбор мяча.	2			Прие	

	-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате. Вбрасывание мяча. -вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. -вбрасывание мяча на точность и дальность.				М норма ТИВОВ	
Итого за месяц		16				
Апрель						
1.	Переменный бег на отрезках 50-300м с ЧСС от 170 уд/мин и выше (выполняется с ведением мяча или без него). Повторный бег на отрезках 100-500м с ЧСС от 170 уд/мин и выше. Интервальный бег на отрезках 40-500м, при котором интервалы отдыха не должны приводить к снижению ЧСС меньше, чем 135-140 уд/мин. Челночный бег 7х50м — с интенсивностью 95-100%.	2				
2.	Медленное ведение 1-2 мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам. Проводится в течение 10-20 мин. Квадрат 3х1 в одно касание — площадка 15х15м; квадрат 4х2 в одно касание (15х15м); квадрат 7х6 в два касания — площадка 35х20м — ЧСС — 150-165 уд/мин.	2				
3.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с	2				

	сопротивлением; упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук					
4.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500 м	2				
5.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2				
6.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2				
7.	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу; удары внешней частью подъема	2				
8.	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги	2				

	партнеру, на ход двигающемуся партнеру					
Итого за месяц		16				
Май						
1.	Удары по мячу ногой: Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	2				
2.	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.	2				
3.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперники	2				
4.	Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой	2				

	ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.					
5.	Введение мяча из-за боковой линии: Введение с места из аута. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2				
6.	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника	2				
7.	Сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений	2			Прием нормативов	
8.	Сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений	2			Прием норма	

					ТИВОВ	
Итого за месяц		16				
Итого за II полугодие		76				
Итого за год		144				

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия и направление воспитательной работы	Контингент	Сроки проведения	Ответственный
	Посещение родительских собраний в общеобразовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом	Родители, тренер- преподаватель	сентябрь	тренер- преподаватель
	Родительские собрания с целью ознакомления родителей с учебно- тренировочными планами	Родители, тренер- преподаватель	На протяжении учебного года	тренер- преподаватель
	Проведение «Дней открытых дверей» для привлечения детей в ДЮСШ	Родители, тренер- преподаватель	На протяжении учебного года	тренер- преподаватель
	Проведение беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	тренер- преподаватель	На протяжении учебного года	тренер- преподаватель
	Воспитательное мероприятие "Вредным привычкам скажем: "нет". Здоровый образ жизни"	тренер- преподаватель	На протяжении учебного года	тренер- преподаватель
	Родительские собрания на тему «Методы воспитательной работы с начинающими спортсменами».	Родители, тренер- преподаватель	На протяжении учебного года	тренер- преподаватель
	Собрания родителей по итогам работы	Родители, тренер-	На протяжении	тренер- преподаватель

	отделения.	преподаватель	учебного года	
	Профилактические беседы с детьми из неблагополучных семей.	тренер-преподаватель	На протяжении учебного года	тренер-преподаватель
	Осуществление контроля за взаимоотношениями и предупреждение возникновения конфликтов между обучающимися	тренер-преподаватель	На протяжении учебного года	тренер-преподаватель

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Приложение 6

- дата начала учебного периода - 02.09;
- дата окончания учебного периода - 31.05;
- каникулы с 29.12 по 07.01;
- количество учебных недель - 36;
- количество учебных дней – 72

	Месяц	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю (гр)	Кол-во часов в месяц (гр)	Аттестация/ формы контроля
1 полугодие	Сентябрь	1 неделя	4	16	
		2 неделя	4		
		3 неделя	4		
		4 неделя	4		Устный опрос
	Октябрь	5 неделя	4	16	
		6 неделя	4		
		7 неделя	4		
		8 неделя	4		
	Ноябрь	9 неделя	4	16	
		10 неделя	4		
		11 неделя	4		
		12 неделя	4		
	Декабрь	13 неделя	4	16	Прием нормативов
		14 неделя	4		
		15 неделя	4		
		16 неделя	4		
2 полугодие	Январь	17 неделя	4	12	
		18 неделя	4		
		19 неделя	4		
	Февраль	20 неделя	4	16	Прием нормативов
		21 неделя	4		
		22 неделя	4		
		23 неделя	4		
	Март	24 неделя	4	16	Прием нормативов
		25 неделя	4		
		26 неделя	4		
		27 неделя	4		

	Апрель	28 неделя	4	20	
		29 неделя	4		
		30 неделя	4		
		31 неделя	4		
		32 неделя	4		
	Май	33 неделя	4	16	Прием нормативов
		34 неделя	4		
		35 неделя	4		
		36 неделя	4		
Объем учебной нагрузки на учебный год 144 часа					