Управление образованием Новолялинского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания имени Героя Российской Федерации Туркина А.А.»

Рассмотрена на заседании педагогического совета «03» сентября 2026 г. протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ»
_____ Н.Н. Огородникова
приказ № 82-ОД от «03» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности **«Основы физической подготовки» (СОШ №12)**

возраст обучающихся: 8-17 лет
срок реализации: 1 год
количество часов по программе - 648 часов

Автор - составитель программы:
Солиев Зокиржон Шергозиевич,
педагог дополнительного образования

п. Лобва

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы……..3

1.1. Пояснительная записка……....3

1.2. Цель и задачи программы……5

1.3. Содержание программы.....6

1.3.1. Учебный план …….....6

1.3.2. Содержание учебного плана ……..…..6

1.4. Планируемые результаты.....11

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....12

2.1. Условия реализации программы……..…….....13

2.1.1. Материально- техническое обеспечение……...…….13

2.1.2. Кадровое обеспечение……..13

2.2. Формы аттестации …….....14

2.3 Оценочные материалы……..…….....23

2.4. Методические материалы…….....23

РАЗДЕЛ 3. Список литературы.....28

Приложение:

Приложение 1. Календарный учебный график……29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Основы физической подготовки» физкультурно – спортивной направленности.

Разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.44283-26 «Санитарно - эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее –СанПин);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Постановления Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

- Письма Министерства просвещения РФ от 30 декабря 2022 года №АБ3924/06 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 года №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской облати от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свеодловской области на период до 2035 года»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Устава и локальных актов МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ».

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Адресат программы: данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по общей физической подготовке для мальчиков и девочек 8-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Зачисляются в группы все желающие заниматься ОФП, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная наполняемость группы 8-12 человек. При поступлении необходимо иметь сертификат ПФДО.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 648 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа в трех группах:

первая группа - 3 раза в неделю по 2 часа (36 недель, 216 часов в год);

вторая группа - 3 раза в неделю по 2 часа (36 недель, 216 часов в год);

третья группа - 3 раза в неделю по 2 часа (36 недель, 216 часов в год).

Программа реализуется на базе МАОУ НМО «СОШ №12», по адресу п. Лобва, ул. 22 Партсъезда.

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации образовательного процесса - традиционная модель реализации программы, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуально-групповая. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, опросы, анкетирование, зачет, участие в соревнованиях, контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

1.2. Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Образовательные задачи:

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.),

-формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Развивающие задачи:

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость),

- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Воспитательные задачи:

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни,

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы и методы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности	2	2		устный опрос
	Теоретические сведения	10	10		устный опрос. тестовые задания
2.	Общая физическая подготовка	50	8	42	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка.	56	6	50	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	34	4	30	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры
5.	Тактическая подготовка	34	8	26	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6.	Участие в соревнованиях	22		22	Игра. Соревнование.
7.	Тестирование	8	2	6	тестовые методики
	Итого	216	40	176	

1.3.3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретический (12 часов)

Тема 1.1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности. (2 ч)

Теория: Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год. Введение в образовательную программу.

Тема 1.2. История спорта. (2 ч)

Теория: История развития спорта.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч)

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 1.4. Гигиенические требования к одежде и обуви (1 ч)

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тема 1.5. Основы техники и тактики спорта (2 ч)

Теория: Основы техники спорта. Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 1.6. Правила соревнований в спорте (2 ч)

Теория: Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 1.7. Места занятий. Оборудование и инвентарь (2 ч)

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 ч)

Теоретические занятия: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические

упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной ю м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 -2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (56 ч).

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

Практические занятия: Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 18од. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 4. Техническая подготовка (34 ч)

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

Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом). Подтягивание на перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху). Подтягивание на высокой перекладине.

Техника наклона туловища из положения сидя на полу. Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары в единоборстве. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с 11 касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 5. Тактическая подготовка (34 ч).

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

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

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча». Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 6. Участие в соревнованиях (22 ч).

Теоретические занятия: Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия: Контрольные игры и соревнования: Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Тестирование (8 ч).

1.4. Планируемые результаты:

По окончании курса 1 года обучения обучающиеся должны знать (уметь):

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
- О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры.
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
- Использовать различные тактические действия.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

- Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей).
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график - это составная часть дополнительной общеразвивающей программы ОФП составляется ежегодно на основе рабочего индивидуального учебного плана группы для каждой учебной группы и определяет даты начала и окончания учебных периодов или этапов, наименование тем занятий с указанием количества времени и календарных сроков проведения каждого занятия.

Календарный учебный график включён в состав рабочей дополнительной общеразвивающей программы ОФП на очередной учебный год, оформляется приложением к рабочей дополнительной общеразвивающей программе.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов неделя/год	Режим занятий
1 группа	01.09.2026 г.	25.05.2027 г.	36	3	6/216	3 раза в неделю по 2 часа
2 группа	01.09.2026 г.	25.05.2027 г.	36	3	6/216	3 раза в неделю по 2 часа
3 группа	01.09.2026 г.	25.05.2027 г.	36	3	6/216	3 раза в неделю по 2 часа

2.1. Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал для проведения занятий.
- Стадион.
- Баскетбольные щиты с кольцами.
- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи.
- Фишки.
- Эстафетные палочки.
- Набивные мячи.
- Гимнастические скамейки.
- Перекладина.
- Гимнастические маты.
- Шиповки.
- Барьеры.
- Гантели.
- Секундомер.
- Стойки для прыжков в высоту.
- Теннисные мячи.

2.1.2. Информационное обеспечение: учебные фильмы; презентации.

2.1.3. Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования.

2.2. Форма аттестации

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- форме аттестации;
- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с обучающимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного

процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

2.3. Оценочные материалы

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

Виды аттестации учащихся

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая):

1 этап (конец сентября) - в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный (февраль) - в форме зачетного занятия сдачи контрольных нормативов по ОФП;

3 этап – итоговый в конце учебного года (апрель-май) - в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

• тестирование;

• контрольное занятия;

• учебные соревнования;

Формы подведения итогов.

Во время зачѐта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. Обучающиеся, успешно освоившие программу, участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

	введениеммяча (сек)	**8,3**	**8,6**	**8,5**	**8,8**	**8,8**	**9,0**
		8,1	**8,5**	**8,4**	**8,7**	**8,7**	**9,0**
		8,0	**8,4**	**8,3**	**8,6**	**8,6**	**9,0**
3	Штрафной бросок(из 10 бросков)	**5**	**5**	**4**	**4**	**3**	**3**
		5	**5**	**4**	**4**	**3**	**3**
		6	**6**	**5**	**5**	**4**	**4**
		6	**6**	**5**	**5**	**4**	**4**
4	Бросок в кольцопосле введения мяча (из 10 попыток)	**5**	**5**	**4**	**4**	**3**	**3**
		6	**6**	**5**	**5**	**4**	**4**
		7	**7**	**6**	**6**	**5**	**5**
		8	**8**	**7**	**7**	**6**	**6**
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловляпосле отскока за 30сек (количество раз)	**19**	**18**	**18**	**17**	**17**	**16**
		20	**19**	**19**	**18**	**18**	**17**
		21	**20**	**19**	**18**	**18**	**17**
		22	**20**	**20**	**19**	**19**	**19**

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся в секции. Формы проверки результативности образовательного процесса: зачѐт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):сидя стоя в прыжке с места	

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА Ф.И.О._____

Класс _____

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		Ростсм	Масса тела, кг	Длина стопысм	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Мл/мин/кг	Мл/мин/кг
1 год обучения								
2 год обучения								
3 год обучения								

Год обучения	Физическая подготовленность		тренировочная и соревновательная деятельность
	общая	специальная	количество

	бег 30 м	прыжок в длину	чел. бег						тренировочных дней/ занятий	соревнований (кол-во)
1 год обучения										
2 год обучения										
3 год										
обучения										

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Возможное количество баллов**	**Методы диагностики**
I. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программнымтребованиям	*минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½); *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой законкретный период)	1 5 10	Наблюдение, тестирование .
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	*минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); *средний уровень* (ребенок сочетает специальную	1 5	Собеседование

		терминологию с бытовой); *максимальный уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	10	
II. Практическая подготовка ребенка				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребенок овладел практическивсеми умениями и навыками, предусмотреннымипрограммой за конкретный период);	1 5 10	Контрольное задание Контрольное задание
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Креативность в выполнении заданий	минимальный уровень умений (ребенок испытываетсерьезные затруднения при работе с оборудованием); средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10 1 5	Контрольное задание
2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умениевоплотить его)		начальный (элементарный) уровень развитиякреативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с	10	

		элементами творчества).		
III. Общеучебные умения и навыки ребенка				
Учебно-интеллектуальные умения: Умение подбирать и анализировать специальную литературу Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в подборе и анализе литературе Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации Самостоятельность в учебно-исследовательской работе.	минимальный уровень умений (обучающийсяиспытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Анализ Рефераты, проекты Наблюдение

Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	уровни – по аналогии с п. 3.1.1. минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенный навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). удовлетворительно – хорошо – отлично	1 5 10	
Учебно-организационные умения и навыки: Умение организовать свое рабочее (учебное) место Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности 3.3.3. Умение аккуратно	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям Аккуратность и ответственность в работе			

выполнять тренировочную работу				

Индивидуальная карточка

учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка_____ Возраст_____

Вид и название детского объединения__секция «ОФП»

Ф. И. О. педагога_____ Дата начала наблюдения_____

Сроки диагностики / Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года

I. <u>Теоретическая подготовка ребенка:</u> 1.1.Теоретические знания: а) История возникновенияи развития легкой атлетики б) Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой в) Значение ОФП в подготовке г)Значение техническойподготовки легкоатлета д) Правила бега е)Значение тактическойподготовки ж) Методы и средства ОФП 1.2.Владение специальной терминологией						
II. <u>Практическая</u> <u>подготовка ребенка</u> Практические умения инавыки, предусмотренныепрограммой: а)Общеразвивающиеупражнения б) Спортивные подвижные игрыв) Упражнения на развитие силы г) Упражнения на развитие быстроты д) Упражнения на развитиеспециальной ловкости д) Упражнения на развитиевыносливости е) Упражнения ОФП Владение специальным оборудованием и оснащением						
III. Общеучебные умения и навыки 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: а) умение подбирать и						

анализировать специальную спортивную литературу б) умение пользоваться компьютерными источниками информации Учебно-коммуникативныеумения: а) умение слушать и слышать педагога Учебно-организационныеумения и навыки: а) умение организовать своерабочее место б) навыки соблюдения в процессе деятельностиправил безопасности в) умение аккуратновыполнять тренировочнуюработу						
IV. Предметные достижения обучающегося: На уровне детскогообъединения (секции) На уровне школы (по линии дополнительногообразования) На уровне района, города На республиканском,международном уровне						

2.4. Методические материалы

Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;

- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация **принципа сознательности и активности** предполагает выполнение педагогом следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у обучающихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

Принцип наглядности заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать приёмы необходимо именно так, как они выглядят в поединке. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используется такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых поединков стимулирует и вызывает у обучающихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для обучающихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок - и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки обучающихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой выполнения упражнений, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении. Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

Методы обучения, применяемые при реализации программы ОФП

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
- рассказ – применяется для изучения теории;
- беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;
- методы наглядного восприятия:
- демонстрация упражнений, действий;
- изучение и анализ содержания плакатов, пособий;
- практические методы:
- упражнение;
- соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярное проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия.

На занятиях ОФП для обучающихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

Метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

Метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

Соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса. Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

1. **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
2. **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**
3. **самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
4. **индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Важнейшими требованиями к занятию является следующее:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

Теоретическая подготовка. На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

Физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие бучающегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

Психологическая подготовка. Целенаправленное воздействие на личность обучающегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

Нормативы физической подготовленности учащихся

		Возраст	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7-11	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	0-2	6-9	12,5
		8	0-2	5-8	11,5
		9	0-2	6-9	13
		10	0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища (кол-во раз)	7-10	12	13	14
Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	7	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,4	10,4-9,5	9,1

Структура наиболее типичного занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.
2. Подготовительная часть:
   - физиологическая разминка;
   - подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам.
3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.
4. Заключительная часть:

- построение;
- разбор ошибок, совершённых учащимися во время занятия;
- подведение итогов занятия;
- объявления.

В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

Раздел 3. Список литературы

1. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. «Учитель» Волгоград, 2007 г.
2. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018 г.
3. Качашкин В.М., Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019 г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Силовая подготовка детей школьного возраста» - М. «Издательство НЦ ЭНАС», 2002 г.
5. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов “Просвещение”. М., 2011 г.
6. Матвеев А.П., Примерная федеральная программа, 2009 г.
7. Новиков Ю.А., Общая физическая подготовка - М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Максачук Е.П., Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+.
2. Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание.

Приложение 1.

Календарный учебный график (1 группа)

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	1	15.20-16.50	Групповая.	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
2	9	3	15.20-16.50	Групповая	2	История развития спорта.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
3	9	4	15.20-16.50	Групповая	2	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека. Гигиенические требования к одежде и обуви	Спортзал	Устный опрос обучающихся
4	9	8	15.20-16.50	Группова	2	Основы техники спорта Адаптация техники к индивидуальным особенностям.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
5	9	10	15.20-16.50	Групповая	2	Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов	Спортзал	Устный опрос обучающихся
6	9	11	15.20-16.50	Групповая	2	Спортивное оборудование и инвентарь	Спортзал	Устный опрос обучающихся

7	9	15	15.20-16.50	Групповая	2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	Спортзал	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
8	9	17	15.20-16.50	Групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Спортзал	Текущий контроль
9	9	18	15.20-16.50	Групповая	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
10	9	22	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
11	9	24	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
12	9	25	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	Спортзал	Текущий контроль
13	9	29	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
14	10	1	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой подъёма	Спортзал	Текущий контроль
15	10	2	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой лба	Спортзал	Текущий контроль
16	10	6	15.20-16.50	Групповая	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Спортзал	Текущий контроль
17	10	8	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по летящему мячу боковой частью лба	Спортзал	Текущий контроль
18	10	9	15.20-16.50	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль
19	10	13	15.20-16.50	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль

20	10	15	15.20-16.50	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	Спортзал	Текущий контроль
21	10	16	15.20-16.50	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
22	10	20	15.20-16.50	Групповая	2	Остановка мяча грудью	Спортзал	Текущий контроль
23	10	22	15.20-16.50	Групповая	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
24	10	23	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Спортзал	Текущий контроль
25	10	27	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
26	10	29	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
27	10	30	15.20-16.50	Групповая	2	Обводка с помощью обманных действий (финтов)	Спортзал	Текущий контроль
28	11	3	15.20-16.50	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
29	11	5	15.20-16.50	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой	Спортзал	Текущий контроль
30	11	6	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
31	11	10	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
32	11	12	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль

33	11	13	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль
34	11	17	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
35	11	19	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
36	11	20	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
37	11	24	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
38	11	26	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
39	11	27	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
40	12	1	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
41	12	3	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
42	12	4	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
43	12	8	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
44	12	10	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль

45	12	11	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
46	12	15	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
47	12	17	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
48	12	18	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
49	12	22	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
50	12	24	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
51	12	25	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
52	12	29	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
53	1	12	15.20-16.50	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
54	1	14	15.20-16.50	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
55	1	15	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
56	1	19	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль

57	1	21	15.20-16.50	Групповая	2	Итоговое занятие 1-го полугодия	Спортзал	Промежуточная аттестация
58	1	22	15.20-16.50	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
59	1	26	15.20-16.50	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
60	1	28	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
61	1	29	15.20-16.50	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
62	2	2	15.20-16.50	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
63	2	4	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
64	2	5	15.20-16.50	Групповая	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Спортзал	Текущий контроль
66	2	9	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
67	2	11	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
68	2	12	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
69	2	16	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль

70	2	18	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
71	2	19	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
72	2	25	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
73	2	26	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
74	3	2	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
75	3	4	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
76	3	5	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
77	3	9	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
78	3	11	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
79	3	12	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
80	3	16	15.20-16.50	Групповая	2	Удар с лета внутренней стороной стопы, Удар с лета внутренней частью подъема, Удар с лета внешней частью подъема	Спортзал	Текущий контроль

81	3	18	15.20-16.50	Групповая	2	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта	Спортзал	Текущий контроль
82	3	19	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра	Спортзал	Текущий контроль
83	3	23	15.20-16.50	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
84	3	25	15.20-16.50	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
85	3	26	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
86	3	30	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке	Спортзал	Текущий контроль
87	4	1	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей подошвой	Спортзал	Текущий контроль
88	4	2	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема	Спортзал	Текущий контроль
89	4	6	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	Спортзал	Текущий контроль
90	4	8	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль

91	4	9	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
92	4	13	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
93	4	15	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
84	4	16	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча различными способами с изменение скорости	Спортзал	Текущий контроль
95	4	20	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	Спортзал	Текущий контроль
96	4	22	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
97	4	23	15.20-16.50	Групповая	2	Различные варианты финтов	Спортзал	Текущий контроль
98	4	27	15.20-16.50	Групповая	2	Сочетание нескольких финтов	Спортзал	Текущий контроль
99	4	29	15.20-16.50	Групповая	2	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Спортзал	Текущий контроль
100	4	30	15.20-16.50	Групповая	2	Технические приёмы отбора мяча	Спортзал	Текущий контроль
101	5	4	15.20-16.50	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	Спортзал	Текущий контроль

102	5	6	15.20-16.50	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.	Спортзал	Текущий контроль
103	5	7	15.20-16.50	Групповая	2	Взаимодействие с партнерами при организации атак.	Спортзал	Текущий контроль
104	5	11	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
105	5	13	15.20-16.50	Групповая	2	Совершенствование быстроты организации атак	Спортзал	Текущий контроль
105	5	14	15.20-16.50	Групповая	2	Совершенствование быстроты организации атак	Спортзал	Текущий контроль
106	5	18	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
107	5	20	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
108	5	21	15.20-16.50	Групповая	2	Итоговое занятие	Спортзал	Итоговая аттестация
Итого : 216 часов								

Приложение 2.

Календарный учебный график (2 группа)

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	3	17.00-18.30	Групповая.	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
2	9	5	12.00-13.30	Групповая	2	История развития спорта.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
3	9	8	17.00-18.30	Групповая	2	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека. Гигиенические требования к одежде и обуви	Спортзал	Устный опрос обучающихся
4	9	10	17.00-18.30	Группова	2	Основы техники спорта Адаптация техники к индивидуальным особенностям.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
5	9	12	12.00-13.30	Групповая	2	Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов	Спортзал	Устный опрос обучающихся
6	9	15	17.00-18.30	Групповая	2	Спортивное оборудование и инвентарь	Спортзал	Устный опрос обучающихся

7	9	17	17.00-18.30	Групповая	2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	Спортзал	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
8	9	19	12.00-13.30	Групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Спортзал	Текущий контроль
9	9	22	17.00-18.30	Групповая	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
10	9	24	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
11	9	26	12.00-13.30	Групповая	2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
12	9	29	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	Спортзал	Текущий контроль
13	10	1	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
14	10	3	12.00-13.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой подъёма	Спортзал	Текущий контроль
15	10	6	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой лба	Спортзал	Текущий контроль
16	10	8	17.00-18.30	Групповая	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Спортзал	Текущий контроль
17	10	10	12.00-13.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу боковой частью лба	Спортзал	Текущий контроль
18	10	13	17.00-18.30	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль
19	10	15	17.00-18.30	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль

20	10	17	12.00-13.30	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	Спортзал	Текущий контроль
21	10	20	17.00-18.30	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
22	10	22	17.00-18.30	Групповая	2	Остановка мяча грудью	Спортзал	Текущий контроль
23	10	24	12.00-13.30	Групповая	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
24	10	27	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Спортзал	Текущий контроль
25	10	29	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
26	10	31	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
27	10	3	17.00-18.30	Групповая	2	Обводка с помощью обманных действий (финтов)	Спортзал	Текущий контроль
28	11	5	17.00-18.30	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
29	11	7	12.00-13.30	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой	Спортзал	Текущий контроль
30	11	10	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
31	11	12	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
32	11	14	12.00-13.30	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль

33	11	17	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль
34	11	19	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
35	11	21	12.00-13.30	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
36	11	24	17.00-18.30	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
37	11	26	17.00-18.30	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
38	11	28	12.00-13.30	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
39	12	1	17.00-18.30	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
40	12	3	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
41	12	5	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
42	12	8	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
43	12	10	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
44	12	12	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль

45	12	15	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
46	12	17	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
47	12	19	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
48	12	22	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
49	12	24	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
50	12	26	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
51	12	29	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
52	1	12	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
53	1	14	17.00-18.30	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
54	1	16	12.00-13.30	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
55	1	19	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
56	1	21	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль

57	1	23	12.00-13.30	Групповая	2	Итоговое занятие 1-го полугодия	Спортзал	Промежуточная аттестация
58	1	26	17.00-18.30	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
59	1	28	17.00-18.30	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
60	1	30	12.00-13.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
61	2	2	17.00-18.30	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
62	2	4	17.00-18.30	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
63	2	6	12.00-13.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
64	2	9	17.00-18.30	Групповая	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Спортзал	Текущий контроль
65	2	11	17.00-18.30	Групповая	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Спортзал	Текущий контроль
66	2	13	12.00-13.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
67	2	16	17.00-18.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
68	2	18	17.00-18.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль

69	2	20	12.00-13.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
70	2	23	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
71	2	25	17.00-18.30	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
72	2	27	12.00-13.30	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
73	3	2	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
74	3	4	17.00-18.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
75	3	6	12.00-13.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
76	3	9	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
77	3	11	12.00-13.30	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
78	3	13	17.00-18.30	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
79	3	16	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль

80	3	18	12.00-13.30	Групповая	2	Удар с лета внутренней стороной стопы, Удар с лета внутренней частью подъема, Удар с лета внешней частью подъема	Спортзал	Текущий контроль
81	3	20	17.00-18.30	Групповая	2	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта	Спортзал	Текущий контроль
82	3	23	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра	Спортзал	Текущий контроль
83	3	25	12.00-13.30	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
84	3	27	17.00-18.30	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
85	3	30	12.00-13.30	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
86	4	1	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке	Спортзал	Текущий контроль
87	4	3	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей подошвой	Спортзал	Текущий контроль
88	4	6	12.00-13.30	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема	Спортзал	Текущий контроль
89	4	8	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	Спортзал	Текущий контроль

90	4	10	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
91	4	13	12.00-13.30	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
92	4	15	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
93	4	17	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
84	4	20	12.00-13.30	Групповая	2	Ведение мяча различными способами с изменение скорости	Спортзал	Текущий контроль
95	4	22	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	Спортзал	Текущий контроль
96	4	24	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
97	4	27	17.00-18.30	Групповая	2	Различные варианты финтов	Спортзал	Текущий контроль
98	4	29	17.00-18.30	Групповая	2	Сочетание нескольких финтов	Спортзал	Текущий контроль
99	5	4	17.00-18.30	Групповая	2	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Спортзал	Текущий контроль
100	5	6	12.00-13.30	Групповая	2	Технические приёмы отбора мяча	Спортзал	Текущий контроль

101	5	11	17.00-18.30	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	Спортзал	Текущий контроль
102	5	13	17.00-18.30	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.	Спортзал	Текущий контроль
103	5	15	12.00-13.30	Групповая	2	Взаимодействие с партнерами при организации атак.	Спортзал	Текущий контроль
104	5	18	17.00-18.30	Групповая	4	соревнования	Спортзал	соревнования
105	5	20	17.00-18.30	Групповая	2	соревнования	Спортзал	соревнования
106	5	22	12.00-13.30	Групповая	2	соревнования	Спортзал	соревнования
107	5	25	17.00-18.30	групповая	2	Итоговое занятие. аттестация	Групповая	соревнования
Итого: 216 часов								

Приложение 3.

Календарный учебный график (3 группа)

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	2	15.20-16.50	Групповая.	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
2	9	4	17.00-18.30	Групповая	2	История развития спорта.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
3	9	5	12.40-14.10	Групповая	2	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека. Гигиенические требования к одежде и обуви	Спортзал	Устный опрос обучающихся
4	9	9	15.20-16.50	Групповая	2	Основы техники спорта Адаптация техники к индивидуальным особенностям.	Спортзал	Устный опрос обучающихся
5	9	11	17.00-18.30	Групповая	2	Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов	Спортзал	Устный опрос обучающихся
6	9	12	12.40-14.10	Групповая	2	Спортивное оборудование и инвентарь	Спортзал	Устный опрос обучающихся

7	9	16	15.20-16.50	Групповая	2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	Спортзал	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
8	9	18	17.00-18.30	Групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Спортзал	Текущий контроль
9	9	19	12.40-14.10	Групповая	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
10	9	23	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
11	9	25	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Спортзал	Текущий контроль
12	9	26	12.40-14.10	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	Спортзал	Текущий контроль
13	9	30	15.20-16.50	Групповая	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
14	10	2	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой подъёма	Спортзал	Текущий контроль
15	10	3	12.40-14.10	Групповая	2	Удар по летящему мячу серединой лба	Спортзал	Текущий контроль
16	10	7	15.20-16.50	Групповая	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Спортзал	Текущий контроль
17	10	9	17.00-18.30	Групповая	2	Удар по летящему мячу боковой частью лба	Спортзал	Текущий контроль
18	10	10	12.40-14.10	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль
19	10	14	15.20-16.50	Групповая	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Текущий контроль

20	10	16	17.00-18.30	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	Спортзал	Текущий контроль
21	10	17	12.40-14.10	Групповая	2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
22	10	21	15.20-16.50	Групповая	2	Остановка мяча грудью	Спортзал	Текущий контроль
23	10	23	17.00-18.30	Групповая	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Спортзал	Текущий контроль
24	10	24	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Спортзал	Текущий контроль
25	10	28	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
26	10	30	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортзал	Текущий контроль
27	10	31	12.40-14.10	Групповая	2	Обводка с помощью обманных действий (финтов)	Спортзал	Текущий контроль
28	11	6	17.00-18.30	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
29	11	7	12.40-14.10	Групповая	2	Выбивание мяча ударом ногой	Спортзал	Текущий контроль
30	11	11	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
31	11	13	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Текущий контроль
32	11	14	12.40-14.10	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль

33	11	18	15.20-16.50	Групповая	2	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Текущий контроль
34	11	20	17.00-18.30	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
35	11	21	12.40-14.10	Групповая	2	Отбор мяча в подкате	Спортзал	Текущий контроль
36	11	25	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
37	11	27	17.00-18.30	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Спортзал	Текущий контроль
38	11	28	12.40-14.10	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
39	12	2	15.20-16.50	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	Текущий контроль
40	12	4	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
41	12	5	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
42	12	9	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
43	12	11	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
44	12	12	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль

45	12	16	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
46	12	18	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
47	12	19	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
48	12	23	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
49	12	25	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
50	12	26	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
51	12	30	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
52	1	13	15.20-16.50	Групповая	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Спортзал	Текущий контроль
53	1	15	17.00-18.30	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
54	1	16	12.40-14.10	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Спортзал	Текущий контроль
55	1	20	15.20-16.50	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
56	1	22	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль

57	1	23	12.40-14.10	Групповая	2	Итоговое занятие 1-го полугодия	Спортзал	Промежуточная аттестация
58	1	27	15.20-16.50	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
59	1	29	17.00-18.30	Групповая	2	Позиционные нападения	Спортзал	Текущий контроль
60	1	30	12.40-14.10	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
61	2	3	15.20-16.50	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
62	2	5	17.00-18.30	Групповая	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Спортзал	Текущий контроль
63	2	6	12.40-14.10	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
64	2	10	15.20-16.50	Групповая	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Спортзал	Текущий контроль
65	2	12	17.00-18.30	Групповая	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Спортзал	Текущий контроль
66	2	13	12.40-14.10	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
67	2	17	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
68	2	19	17.00-18.30	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль

69	2	20	12.40-14.10	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
70	2	26	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
71	2	27	12.40-14.10	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
72	3	3	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
73	3	5	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
74	3	6	12.40-14.10	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
75	3	10	15.20-16.50	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Спортзал	Текущий контроль
76	3	12	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль
77	3	13	12.40-14.10	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
78	3	17	15.20-16.50	Групповая	2	Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Текущий контроль
79	3	19	17.00-18.30	Групповая	2	Двусторонняя учебная игра	Спортзал	Текущий контроль

80	3	20	12.40-14.10	Групповая	2	Удар с лета внутренней стороной стопы, Удар с лета внутренней частью подъема, Удар с лета внешней частью подъема	Спортзал	Текущий контроль
81	3	24	15.20-16.50	Групповая	2	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта	Спортзал	Текущий контроль
82	3	26	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра	Спортзал	Текущий контроль
83	3	27	12.40-14.10	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
84	3	30	15.20-16.50	Групповая	2	Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	Спортзал	Текущий контроль
85	4	2	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
86	4	3	12.40-14.10	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке	Спортзал	Текущий контроль
87	4	6	15.20-16.50	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей подошвой	Спортзал	Текущий контроль
88	4	9	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема	Спортзал	Текущий контроль
89	4	10	12.40-14.10	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	Спортзал	Текущий контроль

90	4	13	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
91	4	16	17.00-18.30	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
92	4	17	12.40-14.10	Групповая	2	Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	Спортзал	Текущий контроль
93	4	20	15.20-16.50	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
84	4	23	17.00-18.30	Групповая	2	Ведение мяча различными способами с изменение скорости	Спортзал	Текущий контроль
95	4	24	12.40-14.10	Групповая	2	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	Спортзал	Текущий контроль
96	4	28	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
97	4	30	12.40-14.10	Групповая	2	Различные варианты финтов	Спортзал	Текущий контроль
98	5	5	15.20-16.50	Групповая	2	Сочетание нескольких финтов	Спортзал	Текущий контроль
99	5	7	17.00-18.30	Групповая	2	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Спортзал	Текущий контроль
100	5	8	15.20-16.50	Групповая	2	Технические приёмы отбора мяча	Спортзал	Текущий контроль

101	5	12	17.00-18.30	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	Спортзал	Текущий контроль
102	5	14	12.40-14.10	Групповая	2	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.	Спортзал	Текущий контроль
103	5	15	15.20-16.50	Групповая	2	Взаимодействие с партнерами при организации атак.	Спортзал	Текущий контроль
104	5	19	17.00-18.30	Групповая	2	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
105	5	21	12.40-14.10	Групповая	2	Совершенствование быстроты организации атак	Спортзал	Текущий контроль
106	5	22	15.20-16.50	Групповая	4	Товарищеская игра. Соревнование	Спортзал	Текущий контроль
107	5	26	17.00-18.30	Групповая	2	Итоговое занятие	Спортзал	Итоговая аттестация
Итого : 216 часов								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675484

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен С 13.10.2026 по 13.10.2027