Администрация Городецкого муниципального округа Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»
г. Заволжье

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08.26г
Протокол № 1

Утверждаю _____
Директор Н.С. Чуреков
Приказ № 167 от «28» 08 2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Спорт»

Возраст обучающихся: с 11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Методист
Всеволодова Елена Николаевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ "РОВЕСНИК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ "РОВЕСНИК"
Дата: 2026.10.15 08:10:41 +03'00'

г. Заволжье
2026г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
- Паспортом национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
- Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации

дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Методическими рекомендациями по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".
- Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Уставом и нормативно-локальными актами МБОУ ДО ЦВР «Ровесник»

Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью повысить интерес обучающихся к занятиям различными видами спорта, т.к. в настоящее время наблюдается ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет учитывать специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, овладение основами спортивных игр.

Уровень освоения: ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся с 11 лет.

Ключевыми являются разделы программного материала, «Общая физическая подготовка» (далее по тексту ОФП) и «Спортивные игры».

Отличительные особенности образовательной программы:

- В объединение принимаются все желающие с 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.
- Программа сочетает разделы: «ОФП» и «Спортивные игры».
- Осваивая раздел программы «Спортивные игры», ребенок может попробовать себя в различных игровых видах спорта.

Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.
Основанием приема детей в группу является

- ✓ заявление о зачислении в учреждение;
- ✓ справка от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в объединениях физкультурно-спортивной, направленности;

Количество занимающихся 12-15 человек.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Развитие общей физической подготовки обучающихся;
- Освоение основ техники спортивных игр.

Развивающие:

- Развитие личностной активности, самостоятельности;
- Создание атмосферы доброжелательности, включение в активную совместную деятельность;

Воспитательные:

- Формирование нравственного сознания личности, воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов самоконтроля;
- Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения 216
(192) учебных часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий.

Основными формами занятий являются: учебно-тренировочное занятие, видеопросмотры материалов соревнований с последующим анализом.

Режим занятий:

6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	108	6	102	Контрольное задание

2	Спортивные игры	108	6	102	Контрольное задание

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Теория

Техника безопасности на занятиях.
Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Питание, самоконтроль.
Спортивный инвентарь, выбор.
История развития спорта.
Основные средства восстановления.

1.2. Практика

Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого меча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий.

2. Спортивные игры.

1.2. Теория

Техника безопасности на занятиях спортивных игр.
Правила спортивных игр.
Спортивный инвентарь, выбор инвентаря.
История развития спортивных игр.

2.2. Практика

Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков,

время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);
передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.
Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- Сформирован интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Отмечается развитие общей физической подготовки обучающихся;
- Обучающиеся освоили основы техники спортивных игр.
- В результате занятий по программе отмечается развитие личностной активности, самостоятельности;
- Создана атмосфера доброжелательности, обучающиеся включены в активную совместную деятельность;
- У обучающихся отмечается формирование нравственного сознания личности, воспитание качеств, взглядов, убеждений; сформированы способы самоконтроля;

- Воспитаны чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Отмечается сохранение и укрепление здоровья, происходит формирование здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
01.09.2026	31.05.2027	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: контрольных нормативов, протоколов соревнований, тестирования.

Текущий контроль – учащиеся выполняют контрольное задание по каждой теме.

Для проведения промежуточной аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие в форме тестирования

Оценочные материалы

Выполнение контрольных заданий и нормативов по общей физической подготовке.

Уровни выполнения заданий	Бег 30 м с высокого старта, (сек.)			Бег 300 м с высокого старта, (сек.)			Прыжок в длину с места, (см)			Подъем туловища за 30 секунд, (кол-во раз)		
	8-10 лет	11-13 лет	14-18 лет	8-10 лет	11-13 лет	14-18 лет	8-10 лет	11-13 лет	14-18 лет	8-10 лет	11-13 лет	14-18 лет
Высокий	6.0	5.0	4.5	60	53	44	160	195	220	18	23	27
Средний	6.2	5.8	5.2	70	56	53	145	175	190	14	18	23
Низкий	6.4	6.2	5.6	80	59	56	135	160	175	10	15	20

Критерии оценки уровня выполнения контрольного задания по разделу «Спортивные игры».

Критерии оценки уровня выполнения контрольного задания	Бег 30 метров с ведением мяча	Вбрасывание мяча на дальность	Удары по воротам на точность, по кольцу
ВЫСОКИЙ	Старт точный, большое количество	Бросок точный, фиксируется падение мяча в	5 попаданий из 5

	касаний мяча о пол, время бега 6,3-6,7	пределах коридора на 10 м	
СРЕДНИЙ	Старт точный, выполнено более 3-х касаний мяча о пол, время бега 6,8-7,4	Бросок точный, фиксируется падение мяча в пределах коридора на 7-9 м	3-4 попадания из 5
НИЗКИЙ	Неточность старта, менее 3-х касаний мяча о пол, время бега 7,5-8,0	Бросок неточный, менее 5 м, фиксируется падение мяча за пределами коридора	1-2 попадания из 5

Для проведения промежуточной аттестации в конце учебногогода организуется зачетное занятие в форме тестирования.

Критерий оценки	Критерий оценки уровня освоения раздела
выполнено правильно менее 15 заданий	низкий
выполнено правильно 15-25 заданий	средний
выполнено правильно 25–30	высокий

1. Сколько расходуется при аэробном беге на 1 км пути:
а) 1 ккал/кг +
б) 50 ккал/кг
в) 5 ккал/кг

2. Пульс в норме у здорового нетренированного человека:
а) 70-80 уд. в минуту
б) 60-90 уд. в минуту +
в) 60-70 уд. в минуту

3. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:
а) статическую
б) умеренную
в) силовую +

4. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:
а) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности +
б) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
в) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

5. Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости:
а) циклические упражнения аэробной направленности
б) ациклические упражнения аэробной направленности
в) циклические упражнения аэробной направленности +

6. Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:
а) задачи развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
б) оздоровительной +
в) просветительской

7. Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:
а) гигиенической
б) психологической
в) образовательной +

8. Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:
а) воспитательной +
б) философской
в) психологической

9. Как называется временное снижение работоспособности:
а) усталость
б) напряжение
в) утомление +

10. Какова польза от занятий циклическими видами:
а) повышают силовые способности
б) улучшают потребление организмом кислорода +
в) увеличивают количество жировой ткани

11. Тест на общую выносливость:
а) бег на 2 км +
б) поднятие штанги
в) поднятие гири

12. Тест на общую выносливость:
а) поднятие штанги
б) бег на 6 км +
в) подтягивание

13. К формам физической подготовки относится:
а) утренняя физическая зарядка +
б) рельеф мышц
в) тренажер для силы тела и ног

14. Что относится к задачам физической подготовки:
а) воспитание выносливости
б) повышение устойчивости организма к стрессам
в) совершенствование у военнослужащих физических качеств +

15. Что входит в общую физическую подготовку:
а) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств +
б) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма
в) физические упражнения, которые направлены на развитие силы

16. Что определяет Индекс Руфье:
а) выносливость
б) реакцию сердечно-сосудистой системы +
в) реакцию двигательной нагрузки

17. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе:
а) ловкость
б) быстрота
в) выносливость +

18. Что рекомендуют во время занятий:
а) долго отдыхать после каждого упражнения
б) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу +
в) пополнять растраченные калории едой и напитками

19. Что рекомендуют во время занятий:
а) долго отдыхать после каждого упражнения
б) меньше активно двигаться+
в) больше активно двигаться +

20. Что является одним из основных физических качеств:
а) здоровье
б) сила +
в) работоспособность

21. Как двигательная активность влияет на организм:
а) повышает жизненные силы и функциональные возможности +
б) уменьшает количество лет
в) понижает выносливость и работоспособность

22. Как двигательная активность влияет на организм:
а) позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса
б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса +
в) понижает выносливость и работоспособность

23. В каком упражнении мужчины стоят на носках, а дамы – на коленях:
а) наклоны
б) планка
в) отжимание +

24. Как подсчитать тест индекс Робинсона (ИР) если обозначить:
1. пульс (в вертикальном положении)- (Х1).
2. давление: верхнее систолическое- (Х2).
а) ИР = Х1*Х2-100.
б) ИР = Х1+Х2/100. +
в) ИР = Х1*Х2/100.

25. Тест на скоростно-силовую подготовленность:
а) наклон сидя на полу
б) отжимания от пола
в) бег 100 м +

26. Тест на скоростно-силовую подготовленность
а) отжимания от пола
б) бег 200 м +
в) поднятие штанги

27. Какой тест относится к силовой подготовленности:
а) бег на 200 м
б) прыжки на скакалке
в) упражнение на мышцы пресса +

28. Какой тест относится к силовой подготовленности:
а) бег на 100 м
б) прыжки на скакалке
в) подтягивание +

29. Какой тест не относится к силовой подготовленности:
а) прыжки на скакалке +
б) упражнение на мышцы пресса
в) подтягивание

30. Сколько нужно бегать спортсмену ежедневно для того, чтобы подготовиться к марафону:
а) минимум по 8 км
б) минимум по 12 км +
в) минимум по 5 км

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
Общая физическая подготовка	Групповые, индивидуальные	Беседа, объяснения, показ, тренировочное задание	Учебные пособия Фото, видео, тесты	Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола. Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные. Скакалки, стойки для	Тестирование

Спортивные игры	Групповые, индивидуальные	Беседа, объяснения, показ, тренировочное задание		обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики. Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.	Тестирование

Администрация Городецкого муниципального округа Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»
г. Заволжье

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спорт »

на 2026 – 2027 учебный год

Составители:
педагоги дополнительного образования:
Германов В.Л.,
Гребенкин С.Ю.,
Дуцева Н.А.,
Королев А.Л.,

г. Заволжье
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
« Спорт» **физкультурно-спортивной** направленности.

Адресат программы: обучающиеся с 11 лет.

Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Основанием приема детей в группу является

- заявление о зачислении в учреждение;
- справка от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в объединениях физкультурно-спортивной, направленности;[2]

Количество занимающихся 10-15 человек.

Объѐм и срок освоения программы:
Программа рассчитана на 1 год обучения 216 учебных
часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий.
Основными формами занятий являются: учебно-тренировочное занятие, видеопросмотры материалов соревнований с последующим анализом.

Режим занятий:
6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа)

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- формирование интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие общей физической подготовки обучающихся;
- освоение основ техники спортивных игр.

Ожидаемые результаты

1. Сформированность положительного интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Развитие общей физической подготовки обучающихся;
3. Освоение основ техники спортивных игр

Календарный учебный график ДООП «Спорт» на 2026-2027г.

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
01.09.2026	31.05.2027	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

(*педагоги: Гребенкин С.Ю., Дуцева Н.А.)*

Месяц	Неделя	№ занятия	Часы	Тема
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	1	2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
		2	2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.
		3	2	Техника передвижения в стойке баскетболиста и передача мяча.
	2	4	2	Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.
		5	2	Техника передвижения при нападении и защите
		6	2	Способы ловли мяча.
	3	7	2	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
		8	2	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча.
		9	2	Контрольное занятие по разделу программы: «Общая физическая подготовка»
	4	10	2	Взаимодействие двух игроков(быстрый прорыв в парах).
		11	2	Взаимодействие трех игроков (быстрый прорыв в тройках)
		12	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
	5	13	2	Взаимодействие двух игроков «передай

				мяч и
		14	2	выходи».
		15	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
	6	16	2	Ловля двумя руками «низкого мяча».
		17	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
		18	2	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.
	7	19	2	Контрольные испытания
		20	2	Командные действия в нападении.
		29	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
	8	22	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
		23	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
		24	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП
	9	25	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП
		26	2	Командные действия в нападении.
		27	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
	10	28	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
		29	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации
		30	2	на площадке.
	11	31	2	Индивидуальные действия в защите.
		32	2	Индивидуальные действия при нападении.
		33	2	Передачи в тройках. СФП
	12	34	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная

О К Т Я Б Р Ь

Н О Я Б Р Ь

				игра.
		35	2	Броски со штрафной линии, из под кольца.
		36	2	Учебная игра (отрабатываем зону защиты).
Д Е К А Б Р Ь	13	37	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
		38	2	ОФП. Учебная игра.
		39	2	Совершенствование техники передачи мяча.
	14	40	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		41	2	Совершенствование техники передачи мяча.
		42	2	Тактика защиты и нападения.
	15	43	2	Тактика защиты.
		44	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
		45	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
	16	46	2	Действия одного защитника против двух нападающих.
		47	2	Действия одного защитника против двух нападающих.
		48	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
Я Н В А Р Ь	17	49	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
		50	2	Совершенствование техники ведения, ловли и
		51	2	передачи мяча.
	18	52	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
		53	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
		54	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.
	19	55	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.
		56	2	Защитные стойки.

		57	2	Защитные передвижения.
	20	58	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
		59	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой фишек
		60	2	Защитные стойки. Учебная игра.
Ф Е В Р А Л Ь	21	61	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
		62	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
		63	2	Организация командных действий.
	22	64	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		65	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.
		66	2	Техника овладения мячом.
	23	67	2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.
		68	2	Совершенствование техники ведения мяча.
		69	2	Контрольные испытания
	24	70	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
		71	2	Учебная игра.
		72	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
М А Р Т	25	73	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
		74	2	ОФП. Учебная игра.
		75	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
	26	76	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		77	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
		78	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
	27	79	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.

		80	2	ОФП. Организация командных действий.
		81	2	ОФП. Организация командных действий.
	28	82	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.
		83	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.
		84	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП
А П Р Е Л Ь	29	85	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.
		86	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.
		87	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
	30	88	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие выносливости
		89	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие силовых качеств
		90	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости
	31	91	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие гибкости.
		92	2	Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. СФП
		93	2	Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением. СФП
	32	94	2	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. СФП
		95	2	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. СФП
		96	2	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком, одной от плеча; с сопротивлением. СФП
	33	97	2	Стритбол на самоконтроль. СФП
		98	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

М А Й		99	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
	34	100	2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.
		101	2	Методы спортивной тренировки. ОФП
		102	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
	35	103	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
		104	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
		105	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
	36	106	2	Контрольное занятие по теме: «Спортивные игры»
		107	2	Промежуточная аттестация
		108	2	Итоговое занятие

Календарно-тематическое планирование

(*педагоги: Германов В.Л., Королев А.Л.)*

Месяц	Неделя	№ занятия	Часы	Тема
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	1	2	Вводное занятие. Инструктаж по т/безопасности. Общеразвивающие упражнения
		2	2	История развития футбола в мире и в России. Общеразвивающие упражнения
		3	2	Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов
	2	4	2	Быстрота как двигательное качество. Способы развития быстроты.
		5	2	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Техника передвижения футболиста. Разбор правил игры.
		6	2	Отработка техники передвижения футболиста. Разбор правил игры.
	3	7	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения стоя.
		8	2	Техника передвижения футболиста: бег спиной,

				скрестным шагом
		9	2	Права и обязанности игроков.
	4	10	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения лицом.
		11	2	Техника передвижения футболиста: бег приставным шагом
		12	2	Роль капитана команды, его права и обязанности.
О К Т Я Б Р Ь	5	13	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: эстафеты с элементами старта.
		14	2	Техника передвижения футболиста: прыжки, повороты, остановки
		15	2	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.
	6	16	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: подвижные игры.
		17	2	Техника передвижения футболиста: остановка во время бега выпадом или прыжком.
		18	2	Индивидуальные тактические действия игрока.
	7	19	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками
		20	2	Техника передвижения футболиста: повороты, переступание, прыжком на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении
		29	2	Индивидуальные действия без мяча.
	8	22	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками
		23	2	Техника передвижения футболиста: прыжки в сторону с падением перекатом
		24	2	Открывание для приёма мяча
Н О Я Б Р Ь	9	25	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег
		26	2	Владение мячом: ведение внешней частью подъема (внутренней)
		27	2	Правильное расположение на футбольном поле
	10	28	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: обводка препятствий на скорость
		29	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой
		30	2	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

	11	31	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 мин медленно)
		32	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу
		33	2	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.
	12	34	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением скорости передвижения
		35	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек
		36	2	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом)
Д Е К А Б Р Ь	13	37	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением направления (до 180°)
		38	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.
		39	2	Выбор позиции по отношению опекаемого игрока, противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания»
	14	40	2	Упражнения для развития скорости: бег с изменением скорости
		41	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному мячу.
		42	2	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча
	15	43	2	Упражнения для развития скорости: «челночный бег»: 2х10, 4х5
		44	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по катящемуся мячу.
		45	2	Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом
	16	46	2	Упражнения для развития скорости: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча

		47	2	Удары внутренней и средней частью подъёма по прыгающему и летящему мячу.
		48	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча
Я Н В А Р Ь	17	49	2	Рывки из ворот (на 5-15м) на прострел мяча. Контрольное занятие по теме: «Общая физическая подготовка»
		50	2	Удары по мячу ногой: удары внешней частью подъема.
		51	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом
	18	52	2	Рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча
		53	2	Удары по мячу ногой: удары на точность
		54	2	Определение игровых амплуа игроков
	19	55	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением
		56	2	Удары по мячу головой: удары на точность
		57	2	Перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника
	20	58	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.
		59	2	Удары по мячу головой: удары на точность в определённую цель на поле
		60	2	Тактика отбора мяча
Ф Е В Р А Л Ь	21	61	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
		62	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка
		63	2	Создание искусственного положения «вне игры»
	22	64	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание набивного мяча на дальность
		65	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба в прыжке
		66	2	Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии

	23	67	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: удары на дальность
		68	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с места
		69	2	Индивидуальное действие игрока против соперника владеющего мячом или без мяча
	24	70	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: толчки плечом партнера, борьба за мяч
		71	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с разбега по летящему навстречу мячу.
		72	2	Индивидуальное действие игрока против соперника без мяча
М А Р Т	25	73	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча
		74	2	Остановка мяча подошвой
		75	2	Перехват мяча
	26	76	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон)
		77	2	Остановка мяча: внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча
		78	2	Противодействие передаче
	27	79	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приставными шагами и с отягощением. из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
		80	2	Хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
		81	2	Противодействие ведению
	28	82	2	Упражнения для развития специальной выносливости: кроссы.
		83	2	Остановка мяча: на месте
		84	2	Противодействие ударам
	29	85	2	Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, руками, ногой.
		86	2	Остановка мяча: в движении вперед и назад
		87	2	Тактика отдельных игроков команды: вратаря

А П Р Е Л Ь	30	88	2	Упражнения для развития ловкости: парные и групповые упражнения с ведением мяча, обманными движениями.
		89	2	Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий.
		90	2	Тактика отдельных игроков команды: полузащитников
	31	91	2	Упражнения для развития ловкости: зигзагообразный бег.
		92	2	Остановка мяча с переводом в стороны, закрывая его туловищем от соперника
		93	2	Тактика отдельных игроков команды: нападающих
	32	94	2	Упражнения для развития ловкости: комбинированная эстафета с преодолением препятствий. Жонглирование мячом.
		95	2	Удар по мячу ногой на дальность (м)
		96	2	Учебная игра: если команда забьёт гол, то она снова нападает. Шлифовка техники защиты исправление ошибок футболистов. Демонстрация правильного выполнения приема
М А Й	33	97	2	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: упражнения на развитие скорости: бег 30 м. Бег 30 м с ведением мяча. Прыжок в длину с места с двух ног.
		98	2	Передвижение футболиста: выполнение эстафеты: переменный бег, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Удар по мячу ногой на дальность (м). Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)
		99	2	Правила игры, права и обязанности игроков индивидуальные действия. Осуществление «открывания», «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча, противодействие передаче и удары по воротам
	34	100	2	Ведение мяча с уходом от преследования
		101	2	Передача мяча в движении
		102	2	Учебная игра: учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды.
	35	103	2	Учебная игра с ограничениями. Запрещается вести мяч больше 2-3 раз.

		104	2	Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях
		105	2	Значение спортивных соревнований.
	36	106	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола.
		107	2	Контрольное занятие по теме: «Специальная физическая подготовка»
		108	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.

Тематическое планирование занятий
на 2026-2027 учебный год

Творческое объединение «Легкая атлетика»
Год обучения _1__
Общее количество занятий 216 часов
В неделю 6 часов
Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Легкая атлетика» (составил **Гребёнкин С.Ю**.)

1-й год обучения 216, 6 часов в неделю				
месяц	неделя	Дата занятия	часы	
сентябрь	1	02.09	2	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
		04.09	2	Повторный бег.
		07.09	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции
	2	09.09	2	Развитие гибкости
		11.09	2	Бег «под гору», «на гору»
		14.09	2	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м
	3	16.09	2	Техника метания мяча
		18.09	2	Техника эстафетного бега 4х40м
		21.09	2	Метания мяча на дальность
	4	23.09	2	Развитие гибкости
		25.09	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции
		28.09	2	Техника спортивной ходьбы
октябрь	5	30.09	2	ОФП – подвижные игры
		02.10	2	Специальные беговые упражнения
		05.10	2	ОФП – подвижные игры
	6	07.10	2	Специальные беговые упражнения
		09.10	2	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
		12.10	2	ОФП – подвижные игры
	7	14.10	2	Бег на средние дистанции 300-500 м.

		16.10	2	Бег на средние дистанции 400-500 м.
		19.10	2	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.
	8	21.10	2	Гигиена спортсмена и закаливание.
		23.10	2	Повторный бег 2х60 м.
		26.10	2	ОФП – подвижные игры
ноябрь	9	28.10	2	ОФП – подвижные игры
		30.10	2	Специальные беговые упражнения
		02.11	2	ОФП – подвижные игры
	10	06.11	2	Специальные беговые упражнения
		09.11	2	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
		11.11	2	ОФП – подвижные игры
	11	13.11	2	Бег на средние дистанции 300-500 м.
		16.11	2	Бег на средние дистанции 400-500 м.
		18.11	2	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.
	12	20.11	2	Гигиена спортсмена и закаливание.
		23.11	2	Повторный бег 2х60 м.
		25.11	2	***Контрольное занятие*** ***Аттестация (сдача нормативов)***
декабрь	13	27.11	2	Повторный бег 2х60 м.
		30.11	2	Равномерный бег 1000-1200 м.
		02.12	2	Равномерный бег 1000-1200 м.
	14	04.12	2	Технике эстафетного бега
		07.12	2	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
		09.12	2	Технике эстафетного бега
	15	11.12	2	Кроссовая подготовка
		14.12	2	Круговая тренировка
		16.12	2	Бег на средние дистанции 300-500м
	16	18.12	2	Подвижные игры и эстафеты
		21.12	2	Экспресс-тесты
		23.12	2	История развития легкоатлетического спорта.
январь	17	25.12	2	Развитие координации
		28.12	2	Спортивная ходьба
		30.12	2	ОФП - подтягивания

	18	11.01	2	Низкий старт, стартовый разбег
		13.01	2	ОФП - подтягивания
		15.01	2	Низкий старт, стартовый разбег
	19	18.01	2	Бег по повороту
		20.01	2	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности
		22.01	2	Бег 500м
	20	25.01	2	Метание мяча
		27.01	2	Бег 700м
		29.01	2	Кросс 900м
февраль	21	01.02	2	Метание мяча
		03.02	2	Бег 700м
		05.02	2	Челночный бег
	22	08.02	2	Кросс 1000м
		10.02	2	Бег 60, 100м
		12.02	2	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка
	23	15.02	2	Челночный бег
		17.02	2	Кросс 1500м
		19.02	2	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка
	24	22.02	2	Метания
		24.02	2	Встречная эстафета
		26.02	2	Равномерный бег 1000-1200м
март	25	01.03	2	Развитие силы
		03.03	2	Специальные беговые упражнения
		05.03	2	***Контрольное занятие*** ***Аттестация (сдача нормативов)***
	26	10.03	2	Равномерный бег 1000-1200м
		12.03	2	Развитие силы
		15.03	2	Специальные беговые упражнения
	27	17.03	2	Эстафетный бег
		19.03	2	Ознакомление с правилами соревнований.
		22.03	2	Бег 60, 100м
	28	24.03	2	Бег 500-800м
		26.03	2	ОФП – прыжковые упражнения

		29.03	2	Круговая эстафета
апрель	29	31.03	2	Места занятий, их оборудование и подготовка.
		02.04	2	ОФП – прыжковые упражнения
		05.04	2	Круговая эстафета
	30	07.04	2	Прыжок в длину с разбега
		09.04	2	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.
		12.04	2	Бег по пересечённой местности
	31	14.04	2	Подвижные игры
		16.04	2	Бег по пересечённой местности
		19.04	2	Подвижные игры
	32	21.04	2	Прыжок в высоту
		23.04	2	Развитие гибкости
		26.04	2	Судейство соревнований
май	33	28.04	2	Прыжок в высоту
		30.04	2	Подвижные игры
		05.05	2	Развитие гибкости
	34	07.05	2	Прыжок в длину с разбега
		12.05	2	Прыжок в высоту
		14.05	2	Кросс 1000м
	35	17.05	2	Прыжок в высоту
		19.05	2	Подвижные игры
		21.05	2	Бег по пересечённой местности
	36	24.05	2	Судейство соревнований
		26.05	2	Подвижные игры
		28.05	2	***Контрольное занятие*** ***Аттестация (сдача нормативов)***

Педагог Дуцева Н.А.

Месяц	Неделя	Дата	Часы	Тема
СЕНТЯБРЬ	1	02.09	2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
		03.09	2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.
		07.09	2	Техника передвижения в стойке баскетболиста и передача мяча.
	2	09.09	2	Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.

		10.09	2	Техника передвижения при нападении и защите
		14.09	2	Способы ловли мяча.
	3	16.09	2	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
		17.09	2	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча.
		21.09	2	Контрольное занятие по разделу программы: «Общая физическая подготовка»
	4	23.09	2	Взаимодействие двух игроков(быстрый прорыв в парах).
		24.09	2	Взаимодействие трех игроков (быстрый прорыв в тройках)
		28.09	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
О К Т Я Б Р Ь	5	30.09	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и
		01.10	2	выходи».
		05.10	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
	6	07.10	2	Ловля двумя руками «низкого мяча».
		08.10	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
		12.10	2	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.
	7	14.10	2	Контрольные испытания
		15.10	2	Командные действия в нападении.
		19.10	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
	8	21.10	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
		22.10	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
		26.10	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП
Н О Я Б Р Ь	9	28.10	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП
		29.10	2	Командные действия в нападении.
		02.11	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

	10	05.11	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
		09.11	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации
		11.11	2	на площадке.
	11	12.11	2	Индивидуальные действия в защите.
		16.11	2	Индивидуальные действия при нападении.
		18.11	2	Передачи в тройках. СФП
	12	19.11	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.
		23.11	2	Броски со штрафной линии, из под кольца.
		25.11	2	Учебная игра (отрабатываем зону защиты).
Д Е К А Б Р Ь	13	26.11	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
		30.11	2	ОФП. Учебная игра.
		02.12	2	Совершенствование техники передачи мяча.
	14	03.12	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		07.12	2	Совершенствование техники передачи мяча.
		09.12	2	Тактика защиты и нападения.
	15	10.12	2	Тактика защиты.
		14.12	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
		16.12	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
	16	17.12	2	Действия одного защитника против двух нападающих.
		21.12	2	Действия одного защитника против двух нападающих.
		23.12	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
Я Н В А Р Ь	17	24.12	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
		28.12	2	Совершенствование техники ведения, ловли и
		30.12	2	передачи мяча.
	18	11.01	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
		13.01	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
		14.01	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.
	19	18.01	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.
		20.01	2	Защитные стойки.
		21.01	2	Защитные передвижения.
	20	25.01	2	Применение защитных стоек и передвижений в

				зависимости от действий и расположения нападающих.
		27.01	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой фишек
		28.01	2	Защитные стойки. Учебная игра.
Ф Е В Р А Л Ь	21	01.02	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
		03.02	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
		04.02	2	Организация командных действий.
	22	08.02	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		10.02	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.
		11.02	2	Техника овладения мячом.
	23	15.02	2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.
		17.02	2	Совершенствование техники ведения мяча.
		18.02	2	Контрольные испытания
	24	22.02	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
		24.02	2	Учебная игра.
		25.02	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
М А Р Т	25	01.03	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
		03.03	2	ОФП. Учебная игра.
		04.03	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
	26	10.03	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
		11.03	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
		15.03	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
	27	17.03	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
		18.03	2	ОФП. Организация командных действий.
		22.03	2	ОФП. Организация командных действий.
	28	24.03	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.
		25.03	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.
		29.03	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП

	29	31.03	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.
		01.04	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.
		05.04	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
	30	07.04	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие выносливости
		08.04	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие силовых качеств
		12.04	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости
	31	14.04	2	ОРУ. Подвижные игры на развитие гибкости.
		15.04	2	Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. СФП
		19.04	2	Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением. СФП
	32	21.04	2	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. СФП
		22.04	2	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. СФП
		26.04	2	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком, одной от плеча; с сопротивлением. СФП
	33	28.04	2	Стритбол на самоконтроль. СФП
		29.04	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
		05.05	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
	34	06.05	2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.
		12.05	2	Методы спортивной тренировки. ОФП
		13.05	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
	35	17.05	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
		19.05	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
		20.05	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

А П Р Е Л Ь

М А Й

	36	24.05	2	Контрольное занятие по теме: «Спортивные игры»
		26.05	2	Промежуточная аттестация
		27.05	2	Итоговое занятие

Календарно-тематическое планирование
(*педагог: Германов В.Л.*)

Месяц	Число	Неделя	№ занятия	Часы	Тема
С Е Н Т Я Б Р Ь	03.09	1	1	2	Вводное занятие. Инструктаж по т/безопасности. Общеразвивающие упражнения
	04.09		2	2	История развития футбола в мире и в России. Общеразвивающие упражнения
	08.09		3	2	Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов
	10.09	2	4	2	Быстрота как двигательное качество. Способы развития быстроты.
	11.09		5	2	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Техника передвижения футболиста. Разбор правил игры.
	15.09		6	2	Отработка техники передвижения футболиста. Разбор правил игры.
	17.09	3	7	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения стоя.
	18.09		8	2	Техника передвижения футболиста: бег спиной, скрестным шагом
	22.09		9	2	Права и обязанности игроков.
	24.09	4	10	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения лицом.
	25.09		11	2	Техника передвижения футболиста: бег приставным шагом
	29.09		12	2	Роль капитана команды, его права и обязанности.
О	01.10	5	13	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: эстафеты с элементами старта.
	02.10		14	2	Техника передвижения футболиста: прыжки, повороты, остановки20

К Т Я Б Р Ь	06.10		15	2	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.
	08.10	6	16	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: подвижные игры.
	09.10		17	2	Техника передвижения футболиста: остановка во время бега выпадом или прыжком.
	13.10		18	2	Индивидуальные тактические действия игрока.
	15.10	7	19	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками
	16.10		20	2	Техника передвижения футболиста: повороты, переступание, прыжком на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении
	20.10		29	2	Индивидуальные действия без мяча.
	22.10	8	22	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками
	23.10		23	2	Техника передвижения футболиста: прыжки в сторону с падением перекатом
	27.10		24	2	Открывание для приёма мяча
	29.10	9	25	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег
	30.10		26	2	Владение мячом: ведение внешней частью подъема (внутренней)
	03.11		27	2	Правильное расположение на футбольном поле
	05.11	10	28	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: обводка препятствий на скорость
	06.11		29	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой
	10.11		30	2	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
Н О Я Б Р Ь	12.11	11	31	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 мин медленно)
	14.11		32	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу
	17.11		33	2	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.
	19.11	12	34	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением скорости передвижения
	20.11		35	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек

	24.11		36	2	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом)
	26.11	13	37	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением направления (до
	27.11		38	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.
	01.12		39	2	Выбор позиции по отношению опекаемого игрока, противодействие получению им мяча, т.е. осуществление
	03.12	14	40	2	Упражнения для развития скорости: бег с изменением скорости
	04.12		41	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по
Д Е К А Б Р Ь	08.12		42	2	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча
	10.12	15	43	2	Упражнения для развития скорости: «челночный бег»: 2х10, 4х5
	11.12		44	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по
	15.12		45	2	Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым
	17.12	16	46	2	Упражнения для развития скорости: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча
	18.12		47	2	Удары внутренней и средней частью подъёма по прыгающему и летящему
	22.12		48	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча
	24.12	17	49	2	Рывки из ворот (на 5-15м) на прострел мяча. Контрольное занятие по теме: «Общая
	25.12		50	2	Удары по мячу ногой: удары внешней частью подъема.
	29.12		51	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом
	11.01	18	52	2	Рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием
	13.01		53	2	Удары по мячу ногой: удары на точность
	14.01		54	2	Определение игровых амплуа игроков
Я Н В А Р Ь	19.01	19	55	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым

	21.01		56	2	Удары по мячу головой: удары на точность
	22.01		57	2	Перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника
	26.01	20	58	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (4080 см) с последующим прыжком вверх.
	28.01		59	2	Удары по мячу головой: удары на точность в определённую цель на поле
	29.01		60	2	Тактика отбора мяча
	02.02	21	61	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
	04.02		62	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка
	05.02		63	2	Создание искусственного положения «вне игры»
	09.02	22	64	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание набивного мяча на дальность
	11.02		65	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба в прыжке
ФЕВРАЛЬ	12.02		66	2	Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из- за боковой линии
	16.02	23	67	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: удары на дальность
	18.02		68	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с места
	19.02		69	2	Индивидуальное действие игрока против соперника владеющего мячом или без мяча
	25.02	24	70	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: толчки плечом партнера, борьба за мяч
	26.02		71	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с разбега по летящему навстречу мячу.
	02.03		72	2	Индивидуальное действие игрока против соперника без мяча
	04.03	25	73	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча
	05.03		74	2	Остановка мяча подошвой
	09.03		75	2	Перехват мяча
МАРТ	11.03	26	76	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон)

	12.03		77	2	Остановка мяча: внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча
	16.03		78	2	Противодействие передаче
	18.03	27	79	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приставными шагами и с отягощением. из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
	19.03		80	2	Хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
	23.03		81	2	Противодействие ведению
	25.03	28	82	2	Упражнения для развития специальной выносливости: кроссы.
	26.03		83	2	Остановка мяча: на месте
	30.03		84	2	Противодействие ударам
А П Р Е Л Ь	01.04	29	85	2	Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, руками, ногой.
	02.04		86	2	Остановка мяча: в движении вперед и назад
	06.04		87	2	Тактика отдельных игроков команды: вратаря
	08.04	30	88	2	Упражнения для развития ловкости: парные и групповые упражнения с ведением мяча, обманными движениями.
	09.04		89	2	Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий.
	13.04		90	2	Тактика отдельных игроков команды: полузащитников
	15.04	31	91	2	Упражнения для развития ловкости: зигзагообразный бег.
	16.04		92	2	Остановка мяча с переводом в стороны, закрывая его туловищем от соперника
	20.04		93	2	Тактика отдельных игроков команды: нападающих
	22.04	32	94	2	Упражнения для развития ловкости: комбинированная эстафета с преодолением препятствий. Жонглирование мячом.
	23.04		95	2	Удар по мячу ногой на дальность (м)
	27.04		96	2	Учебная игра: если команда забьёт гол, то она снова нападает. Шлифовка техники защиты исправление ошибок футболистов. Демонстрация правильного выполнения приема
	29.04	33	97	2	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: упражнения на развитие скорости: бег 30 м. Бег 30 м с ведением мяча. Прыжок в длину с места с двух ног.

М А Й	30.04		98	2	Передвижение футболиста: выполнение эстафеты: переменный бег, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Удар по мячу ногой на дальность (м). Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)
	04.05		99	2	Правила игры, права и обязанности игроков индивидуальные действия. Осуществление «открывания», «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча, противодействие передаче и удары по воротам
	06.05	34	100	2	Ведение мяча с уходом от преследования
	07.05		101	2	Передача мяча в движении
	11.05		102	2	Учебная игра: учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды.
	13.05	35	103	2	Учебная игра с ограничениями. Запрещается вести мяч больше 2-3 раз.
	14.05		104	2	Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях
	18.05		105	2	Значение спортивных соревнований.
	20.05	36	106	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола.
	21.05		107	2	Контрольное занятие по теме: «Специальная физическая подготовка»
	25.05		108	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.

Календарно-тематическое планирование
(*педагог: Королёв А.Л.*)

Месяц	Число	Неделя	№ занятия	Часы	Тема
С Е Н Т Я Б Р Ь	02.09	1	1	2	Вводное занятие. Инструктаж по т/безопасности. Общеразвивающие упражнения
	03.09		2	2	История развития футбола в мире и в России. Общеразвивающие упражнения
	07.09		3	2	Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов
	09.09	2	4	2	Быстрота как двигательное качество. Способы развития быстроты.

	10.09		5	2	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Техника передвижения футболиста. Разбор правил игры.
	14.09		6	2	Отработка техники передвижения футболиста. Разбор правил игры.
	16.09	3	7	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения стоя.
	17.09		8	2	Техника передвижения футболиста: бег спиной, скрестным шагом
	21.09		9	2	Права и обязанности игроков.
	23.09	4	10	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: рывки на 5-10 м из положения лицом.
	24.09		11	2	Техника передвижения футболиста: бег приставным шагом
	28.09		12	2	Роль капитана команды, его права и обязанности.
	30.09	5	13	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: эстафеты с элементами старта.
О	01.10		14	2	Техника передвижения футболиста: прыжки, повороты, остановки20

К Т Я Б Р Ь	05.10		15	2	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.
	07.10	6	16	2	Упражнения на развитие стартовой скорости: подвижные игры.
	08.10		17	2	Техника передвижения футболиста: остановка во время бега выпадом или прыжком.
	12.10		18	2	Индивидуальные тактические действия игрока.
	14.10	7	19	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками
	15.10		20	2	Техника передвижения футболиста: повороты, переступание, прыжком на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении
	19.10		29	2	Индивидуальные действия без мяча.
	21.10	8	22	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками
	22.10		23	2	Техника передвижения футболиста: прыжки в сторону с падением перекатом
	26.10		24	2	Открывание для приёма мяча
	28.10	9	25	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег
	29.10		26	2	Владение мячом: ведение внешней частью подъема (внутренней)
	02.11		27	2	Правильное расположение на футбольном поле
	05.11	10	28	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: обводка препятствий на скорость
	09.11		29	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой
	11.11		30	2	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
Н О Я Б Р Ь	12.11	11	31	2	Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 мин медленно)
	16.11		32	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу
	18.11		33	2	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.
	19.11	12	34	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением скорости передвижения
	23.11		35	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек

	25.11		36	2	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом)
Д Е К А Б Р Ь	26.11	13	37	2	Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением направления (до
	30.11		38	2	Владение мячом: ведение правой, левой ногой и поочередно, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.
	02.12		39	2	Выбор позиции по отношению опекаемого игрока, противодействие получению им мяча, т.е. осуществление
	03.12	14	40	2	Упражнения для развития скорости: бег с изменением скорости
	07.12		41	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по
	09.12		42	2	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча
	10.12	15	43	2	Упражнения для развития скорости: «челночный бег»: 2х10, 4х5
	14.12		44	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по
	16.12		45	2	Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым
	17.12	16	46	2	Упражнения для развития скорости: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча
	21.12		47	2	Удары внутренней и средней частью подъёма по прыгающему и летящему
	23.12		48	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча
Я Н В А Р Ь	24.12	17	49	2	Рывки из ворот (на 5-15м) на прострел мяча. Контрольное занятие по теме: «Общая
	28.12		50	2	Удары по мячу ногой: удары внешней частью подъема.
	30.12		51	2	Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом
	11.01	18	52	2	Рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием
	13.01		53	2	Удары по мячу ногой: удары на точность
	14.01		54	2	Определение игровых амплуа игроков
	18.01	19	55	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым

	20.01		56	2	Удары по мячу головой: удары на точность
	21.01		57	2	Перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника
	25.01	20	58	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (4080 см) с последующим прыжком вверх.
	27.01		59	2	Удары по мячу головой: удары на точность в определённую цель на поле
	28.01		60	2	Тактика отбора мяча
	01.02	21	61	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
	03.02		62	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка
	04.02		63	2	Создание искусственного положения «вне игры»
	08.02	22	64	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание набивного мяча на дальность
	10.02		65	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба в прыжке
Ф Е В Р А Л Ь	11.02		66	2	Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из- за боковой линии
	15.02	23	67	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: удары на дальность
	17.02		68	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с места
	18.02		69	2	Индивидуальное действие игрока против соперника владеющего мячом или без мяча
	22.02	24	70	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: толчки плечом партнера, борьба за мяч
	24.02		71	2	Удары по мячу головой: удары серединой лба с разбега по летящему навстречу мячу.
	25.02		72	2	Индивидуальное действие игрока против соперника без мяча
	01.03	25	73	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча
	03.03		74	2	Остановка мяча подошвой
	04.03		75	2	Перехват мяча
М А Р Т	10.03	26	76	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон)

	11.03		77	2	Остановка мяча: внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча
	15.03		78	2	Противодействие передаче
	17.03	27	79	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приставными шагами и с отягощением. из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
	18.03		80	2	Хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами
	22.03		81	2	Противодействие ведению
	24.03	28	82	2	Упражнения для развития специальной выносливости: кроссы.
	25.03		83	2	Остановка мяча: на месте
	29.03		84	2	Противодействие ударам
А П Р Е Л Ь	31.03	29	85	2	Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, руками, ногой.
	01.04		86	2	Остановка мяча: в движении вперед и назад
	05.04		87	2	Тактика отдельных игроков команды: вратаря
	07.04	30	88	2	Упражнения для развития ловкости: парные и групповые упражнения с ведением мяча, обманными движениями.
	08.04		89	2	Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий.
	12.04		90	2	Тактика отдельных игроков команды: полузащитников
	14.04	31	91	2	Упражнения для развития ловкости: зигзагообразный бег.
	15.04		92	2	Остановка мяча с переводом в стороны, закрывая его туловищем от соперника
	19.04		93	2	Тактика отдельных игроков команды: нападающих
	21.04	32	94	2	Упражнения для развития ловкости: комбинированная эстафета с преодолением препятствий. Жонглирование мячом.
	22.04		95	2	Удар по мячу ногой на дальность (м)
	26.04		96	2	Учебная игра: если команда забьёт гол, то она снова нападает. Шлифовка техники защиты исправление ошибок футболистов. Демонстрация правильного выполнения приема
	28.04	33	97	2	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: упражнения на развитие скорости: бег 30 м. Бег 30 м с ведением мяча. Прыжок в длину с места с двух ног.

М А Й	29.04		98	2	Передвижение футболиста: выполнение эстафеты: переменный бег, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Удар по мячу ногой на дальность (м). Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)
	05.05		99	2	Правила игры, права и обязанности игроков индивидуальные действия. Осуществление «открывания», «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча, противодействие передаче и удары по воротам
	06.05	34	100	2	Ведение мяча с уходом от преследования
	12.05		101	2	Передача мяча в движении
	13.05		102	2	Учебная игра: учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды.
	17.05	35	103	2	Учебная игра с ограничениями. Запрещается вести мяч больше 2-3 раз.
	19.05		104	2	Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях
	20.05		105	2	Значение спортивных соревнований.
	24.05	36	106	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола.
	26.05		107	2	Контрольное занятие по теме: «Специальная физическая подготовка»
	27.05		108	2	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.

Управление образования и молодежной политики
администрации Городецкого муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»
г. Заволжье

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы
на 2026-2027 учебный год
Творческое объединение «Спорт»

г. Заволжье
2026г.

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Спорт» разработана педагогами дополнительного образования - руководителями детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Спорт» в возрасте с 11 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Характеристика детского объединения

Деятельность объединений «Спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей с 11 лет.

Цель, задачи и результат воспитательной работы.

Цель– воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим, способность к командному, коллективному взаимодействию.
2. Формировать целеустремленность, ценностное отношение к спорту.
3. Воспитывать личностные качества (нравственные, волевые и т.д.), содействовать развитию психических процессов.

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, компетенций, мета

предметных результатов, приобретаемых обучающимися при освоении программы:

1. Обучающиеся дружелюбно относятся к сверстникам и уважительно - к старшим, у них развита способность к командному, коллективному взаимодействию.
2. Сформирована целеустремленность, ценностное отношение к спорту.
3. Воспитаны личностные качества (нравственные, волевые и т.д.).

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Итог
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ ДО ЦВР «Ровесник»	Сентябрь 2026	Фотоотчет на странице в ВК
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	Октябрь 2026	Фотоотчет на странице в ВК
3	Викторина День народного единства	Воспитание любви к Родине, чувства патриотизма	Ноябрь 2026	Фотоотчет на странице в ВК
4	Просмотр презентации к Дню Футбола «Яркие футбольные моменты»	Воспитывать целеустремленность, ценностное отношение к спорту	Декабрь 2026	Фотоотчет на странице в ВК
5	Развлекательная программа «Новый год к нам мчится	Воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим, способность к командному, коллективному взаимодействию.	Январь 2027	Фотоотчет на странице в ВК
6	Мальчикам-наши поздрав ления! Развлекательная программа	Воспитывать уважение к мальчикам-защитникам Отечества	Февраль 2027	Фотоотчет на странице в ВК

7	Девочкам и мамам-наши поздравления! Развлекательная программа	Воспитывать бережное, уважительное отношение к мамам, бабушкам и девочкам.	Март 2027	Фотоотчет на странице в ВК
8	Беседа «День космонавтики»	Познакомить детей с историей освоения космоса и с первыми космонавтами; Воспитывать чувство патриотизма и гражданственности.	Апрель 2027	Фотоотчет на странице в ВК
9	День Победы	Побуждать детей к нравственным поступкам; воспитывать чувство уважения к людям; доброжелательность; дружелюбие; желание совершать добрые поступки.	Май 2027	Фотоотчет на странице в ВК

Список использованной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Литература для педагога:

9. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;

10. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
11. Интернет-источники:
12. https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html- рабочая программа по воспитательной работе
13. https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html- рабочая программа воспитательной работы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: тренажерный зал, раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-2, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-2, мяч волейбольный -15, мяч набивной -12, мяч футбольный – 10, скакалки - 80, трамплин гимнастический - 2, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, турник -3, маты гимнастические – 7, теннисный стол -2, теннисные мячи-10, Насос ручной со штуцером - 2 шт, Гимнастическая стенка- 6 пролетов, Стойки для обводки - 6 шт, Гантели различной массы - 20 шт, ворота переносные- 2, весы для взвешивания – 1.

Кадровое обеспечение

Программа «Спорт» реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

Список использованной литературы:

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации 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. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ ДО ЦВР «Ровесник».

Литература:

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / ‒Просвещение‖. М., 2011.
3. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков-М.:«Физкультура и спорт»,2010 г.
7. Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл.общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.