

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькин  
Приказ от 02.09.2024г. № 105

**Рабочая программа**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
базового уровня по виду спорта «футбол»

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 9-10 лет

Год обучения: первый  
Количество часов в неделю: 8  
Количество часов в год: 352  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Бабушкин Александр Игоревич,  
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «футбол». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый уровень подготовки в других спортивных учреждениях (по виду спорта «футбол») или имеющие навыки игры в футбол на любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в футбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ✓ дать более глубокие знания об основах физической культуры и спорта, истории развития футбола в мире, в России, области;
- ✓ закрепить знания об основах здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причинах травматизма при занятиях футболом и правилах его предупреждения;
- ✓ дать более глубокие, детальные знания о правилах игры в футбол, соревнованиях по футболу.

#### **Развивающие:**

- ✓ продолжить развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- ✓ продолжить развивать специальные физические качества, необходимые для игры в футбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные**

По окончании Программы обучающиеся будут **знать:**

- ✓ историю развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ основы инструкторской практики.

*уметь:*

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными тактическими приемами футбола;
- ✓ играть в футбол с соблюдением основных правил;
- ✓ выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ✓ проводить физ. минутки и разминки с элементами ОФП и СФП.

### **Личностные результаты**

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

### **Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2024-20245 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение № 1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 учебный год

| Год обучения (группы) | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Кол-во учебных недель | Кол-во часов в неделю/год | Режим занятий             | Каникулы и праздничные дни                                                                                                                        |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| первый                | 01.09.2024           | 31.08.2025              | 44*                   | 8/352                     | 4 раза в неделю по 2 часа | Праздничные дни:<br>04.11.24,<br>01.01-08.01.2025,<br>23.02.25, 08.03.25,<br>01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25<br>Каникулы:<br>01.07.25-11.08.25 |

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

| сен.24                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    |    |    |    |    |    |
| 10                     | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| окт.24                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 8                      | 0  | 10 | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| ноя.24                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    | 2  | 2  |    |
|                        |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 6                      | 0  | 8  | 0  | 10 | 10 | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| дек.24                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    |    |    |    |    |    |
| 2                      |    |    |    |    |    |    |
| 10                     | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| январ.25               |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 6                      | 0  | 6  | 0  | 8  | 6  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 26 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 13 |

| фев.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 8                      | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 32 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 16 |

| март.25                |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  |    |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    |    |    |    |    |    |
| 10                     | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| апр.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 8                      | 0  | 10 | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| май.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    |    | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 8                      | 0  | 8  | 0  | 8  | 10 | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| июн.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    |    |    |    |    |    |
| 10                     | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 34 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 17 |

| июл.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 0                      | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 0  |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 0  |

| авг.25                 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН                     | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
|                        |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
| 2                      |    | 2  |    | 2  | 2  |    |
|                        |    |    |    |    |    |    |
| 4                      | 0  | 6  | 0  | 6  | 6  | 0  |
| Кол-во часов в месяц   |    |    |    |    |    | 22 |
| Кол-во занятий в месяц |    |    |    |    |    | 11 |

16

КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42

ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

352

КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

176

КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

| №                              | Блок, модуль, тема программы                                | По плану ДООП |        |          | Осенний период |         |        | Зимний период |        |         | Весенний период |        |     | Летний период |      |        | По факту<br>2024 -2025<br>уч. года |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|----------|----------------|---------|--------|---------------|--------|---------|-----------------|--------|-----|---------------|------|--------|------------------------------------|
|                                |                                                             | Всего         | Теория | Практика | Сентябрь       | Октябрь | Ноябрь | Декабрь       | Январь | Февраль | Март            | Апрель | Май | Июнь          | Июль | Август |                                    |
| 1.                             | Вводное занятие и ИТБ                                       | 2             | 2      |          | 1              |         |        |               |        | 1       |                 |        |     |               |      |        | 2                                  |
| 2.                             | Теоретическая подготовка                                    | 19            | 19     |          | 2              | 4       | 2      | 2             | 2      | 3       | 0               | 0      | 0   | 2             | 0    | 2      | 19                                 |
| 2.1.                           | Физическая культура и спорт в России                        | 1             | 1      |          | 1              |         |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 1                                  |
| 2.2.                           | Футбол в России и за рубежом                                | 2             | 2      |          |                | 2       |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 2                                  |
| 2.3.                           | Гигиена, режим питания                                      | 2             | 2      |          |                |         | 1      |               |        |         |                 |        |     | 1             |      |        | 2                                  |
| 2.4.                           | Врачебный контроль, самоконтроль                            | 2             | 2      |          |                |         | 1      |               |        |         |                 |        |     | 1             |      |        | 2                                  |
| 2.5.                           | Правила игры и участия в соревнованиях (анализ и установка) | 10            | 10     |          | 1              | 2       |        | 2             | 2      | 3       |                 |        |     |               |      |        | 10                                 |
| 2.6.                           | Строение и функции организма человека                       | 2             | 2      |          |                |         |        |               |        |         |                 |        |     |               |      | 2      | 2                                  |
| 3.                             | Общая физическая подготовка                                 | 104           | 9      | 95       | 11             | 9       | 9      | 5             | 2      | 9       | 10              | 12     | 10  | 14            | 0    | 13     | 104                                |
| 3.1.                           | Строевые упражнения                                         | 2             |        | 2        | 2              |         |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 2                                  |
| 3.2.                           | ОФП (с предметами и без предметов)                          | 44            | 3      | 41       | 5              | 3       | 3      | 2             | 2      | 7       | 4               | 4      | 4   | 5             |      | 5      | 44                                 |
| 3.3.                           | Акробатические упражнения                                   | 4             | 1      | 3        |                |         |        |               |        |         |                 | 2      |     | 2             |      |        | 4                                  |
| 3.4.                           | Легкоатлетические упражнения                                | 24            | 3      | 21       | 1              | 3       | 3      |               |        | 2       | 3               | 3      | 3   | 3             |      | 3      | 24                                 |
| 3.5.                           | Подвижные игры, эстафеты                                    | 30            | 2      | 28       | 3              | 3       | 3      | 3             |        |         | 3               | 3      | 3   | 4             |      | 5      | 30                                 |
| 4.                             | Специальная физическая подготовка                           | 36            | 4      | 32       | 3              | 4       | 4      | 5             | 4      | 4       | 5               | 5      | 2   | 0             | 0    | 0      | 36                                 |
| 4.1.                           | Упражнения на развитие быстроты                             | 11            | 1      | 10       | 2              | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 2               | 2      |     |               |      |        | 11                                 |
| 4.2.                           | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств            | 8             | 1      | 7        | 1              | 2       | 1      | 2             | 1      | 1       |                 |        |     |               |      |        | 8                                  |
| 4.3.                           | Упражнения на развитие специальной выносливости             | 6             | 1      | 5        |                |         | 1      | 1             | 1      | 1       | 1               | 1      |     |               |      |        | 6                                  |
| 4.4.                           | Упражнения на развитие ловкости                             | 11            | 1      | 10       |                | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 2               | 2      | 2   |               |      |        | 11                                 |
| 5.                             | Техническая подготовка                                      | 110           | 13     | 97       | 11             | 11      | 9      | 15            | 10     | 10      | 12              | 10     | 10  | 7             | 0    | 5      | 110                                |
| 5.1.                           | Техника передвижения                                        | 9             | 1      | 8        | 1              | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 1               | 1      | 1   |               |      |        | 9                                  |
| 5.2.                           | Удары по мячу (ногой, головой)                              | 25            | 1,5    | 23,5     | 3              | 3       | 3      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 2   | 2             |      | 2      | 25                                 |
| 5.3.                           | Остановка мяча                                              | 17            | 1      | 16       | 2              | 2       | 3      | 3             | 3      | 2       | 2               |        |     |               |      |        | 17                                 |
| 5.4.                           | Ведение мяча                                                | 20            | 2      | 18       | 2              | 2       | 2      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 2   | 2             |      |        | 20                                 |
| 5.5.                           | Обманные движения (фитты)                                   | 8             | 2      | 6        | 2              | 2       |        |               |        |         | 2               | 2      |     |               |      |        | 8                                  |
| 5.6.                           | Отбор мяча                                                  | 5             | 1      | 4        |                | 1       |        | 2             | 2      |         |                 |        |     |               |      |        | 5                                  |
| 5.7.                           | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                        | 3             | 0,5    | 2,5      | 1              |         |        | 2             |        |         |                 |        |     |               |      |        | 3                                  |
| 5.8.                           | Жонглирование мячом                                         | 5             | 1      | 4        |                |         |        | 3             |        |         |                 |        |     |               |      | 2      | 5                                  |
| 5.9.                           | Техника игры вратаря                                        | 18            | 3      | 15       |                |         |        |               |        | 3       | 3               | 3      | 5   | 3             |      | 1      | 18                                 |
| 6.                             | Тактическая подготовка                                      | 45            | 9      | 36       | 6              | 1       | 5      | 2             | 5      | 3       | 5               | 3      | 5   | 8             | 0    | 2      | 45                                 |
| 6.1.                           | Тактика нападения                                           | 23            | 4      | 19       | 5              | 0       | 4      | 1             | 4      | 2       | 2               | 0      | 2   | 3             | 0    | 0      | 23                                 |
| 6.1.1.                         | Индивидуальные действия без мяча                            | 8             | 1      | 7        | 3              |         | 2      | 1             | 2      |         |                 |        |     |               |      |        | 8                                  |
| 6.1.2.                         | Индивидуальные действия с мячом                             | 10            | 2      | 8        | 2              |         | 2      |               | 2      |         | 2               |        | 2   |               |      |        | 10                                 |
| 6.1.3.                         | Групповые действия с мячом                                  | 5             | 1      | 4        |                |         |        |               |        | 2       |                 |        |     | 3             |      |        | 5                                  |
| 6.2.                           | Тактика защиты                                              | 15            | 3      | 12       | 1              | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 3               | 1      | 1   | 3             | 0    | 1      | 15                                 |
| 6.2.1.                         | Индивидуальные действия                                     | 9             | 2      | 7        | 1              | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 1               | 1      | 1   |               |      |        | 9                                  |
| 6.2.2.                         | Групповые действия                                          | 6             | 1      | 5        |                |         |        |               |        |         | 2               |        |     | 3             |      | 1      | 6                                  |
| 6.3.                           | Тактика вратаря                                             | 7             | 2      | 5        |                |         |        |               |        |         |                 | 2      | 2   | 2             |      | 1      | 7                                  |
| 7.                             | Учебные и тренировочные игры                                | 12            |        | 12       |                | 2       | 2      | 2             | 2      | 2       | 2               |        |     |               |      |        | 12                                 |
| 8.                             | Участие в соревнованиях                                     | 18            | 1      | 17       |                | 3       | 1      | 1             | 1      |         |                 | 4      | 5   | 3             |      |        | 18                                 |
| 9.                             | Аттестация обучающихся                                      | 6             |        | 6        |                |         | 2      | 2             |        |         |                 |        | 2   |               |      |        | 6                                  |
|                                | Итого:                                                      | 352           | 57     | 295      | 102            |         |        | 92            |        |         | 102             |        |     | 56            |      |        | 352                                |
| Распределение часов по месяцам |                                                             |               |        |          | 34             | 34      | 34     | 34            | 26     | 32      | 34              | 34     | 34  | 34            | 0    | 22     | 352                                |
| Количество занятий             |                                                             |               |        |          | 17             | 17      | 17     | 17            | 13     | 16      | 17              | 17     | 17  | 17            | 0    | 11     | 176                                |

#### 4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

| № | Мероприятие                                                                                        | Форма участия                  | Сроки проведения |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| 1 | Проведение собрания в группе, выбор старосты                                                       | Собрание/Очное                 | 01.09.2024       |
| 2 | «Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности                            | Беседы/Очное                   | 01.09-08.09.2024 |
| 3 | Новогодний турнир по мини-футболу                                                                  | Соревнование/Очное             | 29.12-31.12.2024 |
| 4 | Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества - «На страже Родины» | Беседы/Очное                   | 20.02-22.02.2025 |
| 5 | Турнир уличных команд, посвященный Дню Победы                                                      | Соревнование/Очное             | 01.05-09.05.2025 |
| 6 | «Парад победителей» - торжественное награждение обучающихся                                        | Очное                          | Май 2025         |
| 7 | Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований                                 | Соревнование/Очное             | В течение года   |
| 8 | Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам                           | Консультации/Очное, чат группы | В течение года   |
| 9 | Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях                                             |                                | В течение года   |

| ФУТБОЛ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа)       |                                                                                    |        |                  |                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|------------------|
| №                                           | Контрольные упражнения (тесты)                                                     | оценка | юноши            | девушки          |
|                                             |                                                                                    |        | 1-й год обучения | 1-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                    |        |                  |                  |
| 1                                           | Бег 30 м<br>с высокого старта (с)                                                  | 5      | 5                | 5,2              |
|                                             |                                                                                    | 4      | 5,2              | 5,4              |
|                                             |                                                                                    | 3      | 5,4              | 5,6              |
|                                             |                                                                                    | 2      | 5,6              | 5,8              |
|                                             |                                                                                    | 1      | 5,8              | 6                |
| 2                                           | Челночный бег 3x10 м (с)                                                           | 5      | 9,4              | 9,8              |
|                                             |                                                                                    | 4      | 9,5              | 9,9              |
|                                             |                                                                                    | 3      | 9,6              | 10               |
|                                             |                                                                                    | 2      | 9,7              | 10,1             |
|                                             |                                                                                    | 1      | 9,8              | 10,2             |
| 3                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами, с приземлением на обе<br>ноги (см) | 5      | 160              | 150              |
|                                             |                                                                                    | 4      | 155              | 145              |
|                                             |                                                                                    | 3      | 150              | 140              |
|                                             |                                                                                    | 2      | 145              | 135              |
|                                             |                                                                                    | 1      | 140              | 130              |
| 4                                           | Кросс 300 м (с)                                                                    | 5      | 58               | 60               |
|                                             |                                                                                    | 4      | 59               | 61               |
|                                             |                                                                                    | 3      | 60               | 62               |
|                                             |                                                                                    | 2      | 61               | 63               |
|                                             |                                                                                    | 1      | 62               | 64               |
| 5                                           | Подтягивание на перекладине<br>(кол-во раз)                                        | 5      | 9                | нет              |
|                                             |                                                                                    | 4      | 7                | нет              |
|                                             |                                                                                    | 3      | 5                | нет              |
|                                             |                                                                                    | 2      | 3                | нет              |
|                                             |                                                                                    | 1      | 2                | нет              |
|                                             | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                | 5      | нет              | 10               |
|                                             |                                                                                    | 4      | нет              | 8                |
|                                             |                                                                                    | 3      | нет              | 7                |
|                                             |                                                                                    | 2      | нет              | 6                |
|                                             |                                                                                    | 1      | нет              | 5                |
| Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                    |        |                  |                  |
| 1                                           | Удар одной ногой по мячу на<br>дальность (м)                                       | 10     | 35               | 33               |
|                                             |                                                                                    | 9      | 34               | 32               |
|                                             |                                                                                    | 8      | 33               | 31               |
|                                             |                                                                                    | 7      | 32               | 30               |
|                                             |                                                                                    | 6      | 31               | 29               |
|                                             |                                                                                    | 5      | 30               | 28               |
|                                             |                                                                                    | 4      | 29               | 27               |
|                                             |                                                                                    | 3      | 28               | 26               |
|                                             |                                                                                    | 2      | 27               | 25               |
|                                             |                                                                                    | 1      | 26               | 24               |

|                                    |                                                                               |    |     |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
| 2                                  | Удар мяча на точность с 11 м<br>(кол-во раз)                                  | 10 | 9   | 9   |
|                                    |                                                                               | 9  | 8   | 8   |
|                                    |                                                                               | 8  | 7   | 7   |
|                                    |                                                                               | 7  | 6   | 6   |
|                                    |                                                                               | 6  | 5   | 5   |
|                                    |                                                                               | 5  | 4   | 4   |
|                                    |                                                                               | 4  | 3   | 3   |
|                                    |                                                                               | 3  | 2   | 2   |
|                                    |                                                                               | 2  | 1   | 1   |
|                                    |                                                                               | 1  | 0   | 0   |
| 3                                  | Бег на 30 м с ведением мяча (с)                                               | 10 | 5,5 | 5,6 |
|                                    |                                                                               | 9  | 5,6 | 5,7 |
|                                    |                                                                               | 8  | 5,7 | 5,8 |
|                                    |                                                                               | 7  | 5,8 | 5,9 |
|                                    |                                                                               | 6  | 5,9 | 6   |
|                                    |                                                                               | 5  | 6   | 6,1 |
|                                    |                                                                               | 4  | 6,1 | 6,2 |
|                                    |                                                                               | 3  | 6,2 | 6,3 |
|                                    |                                                                               | 2  | 6,3 | 6,4 |
|                                    |                                                                               | 1  | 6,4 | 6,5 |
| 4                                  | Жонглирование мячом<br>(кол-во раз)                                           | 10 | 10  | 9   |
|                                    |                                                                               | 9  | 9   | 8   |
|                                    |                                                                               | 8  | 8   | 7   |
|                                    |                                                                               | 7  | 7   | 6   |
|                                    |                                                                               | 6  | 6   | 5   |
|                                    |                                                                               | 5  | 5   | 4   |
|                                    |                                                                               | 4  | 4   | 3   |
|                                    |                                                                               | 3  | 3   | 2   |
|                                    |                                                                               | 2  | 2   | 1   |
|                                    |                                                                               | 1  | 0   | 0   |
| Обязательная техническая программа |                                                                               |    |     |     |
|                                    | Комплексное упражнение:<br>ведение 10 м, обводка 3 стоек,<br>удар по цели (с) | 10 | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 9  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 8  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 7  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 6  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 5  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 4  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 3  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 2  | нет | нет |
|                                    |                                                                               | 1  | нет | нет |