

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головков Александр Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1"", CN=Головков Александр
Александрович,
E=may_dod_sduwov_1@mail.ru Основание: я
подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022-10-12 11:01:59

«ФУТБОЛ:
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 4 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Футбол» для группы базового уровня сложности 4 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Футбол».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	на базовом уровне сложности: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	10-11 лет
Объём тренировочной нагрузки	8/368
Наполняемость группы	13-20 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 4 – 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,

	<p>выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	--

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 4 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого	
Обязательные предметные области														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	0	37	
Общая физическая подготовка	10	9	8	8	8	8	8	8	5	9	7	0	88	
Вид спорта	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	5	0	73	
Вариативные предметные области														
Различные вида спорта и подвижные игры	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	37	
Специальные навыки (технико-тактическая и психологическая подготовка)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	37	
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	0	33	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	
Практические занятия														
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	1 раз в год													
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	12	
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю													
Самостоятельная работа	0	2	4	2	9	4	5	5	4	2	0	0	37	
Аттестация														
Промежуточная аттестация									4				4	
Всего часов:	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	34	22	-	368

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего	по плану ВУЗов и

	образования физкультурно-спортивной направленности	Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Требования по зачислению в группы и перевода по годам
обучения на базовом уровне подготовки

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	8 -9 лет	9-10 лет	10-11лет
Быстрота	Бег на 30 м со старта (с)	6,6	6,0	5,5
	Бег на 60 м со старта (с)	11,8	11,5	11,0
	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12	14	16
	Тройной прыжок (см)	360	370	380
Выносливость	Бег на 1000 м	Без учета времени		
По технической подготовке				
		8 -9лет	9 -10лет	10-11лет
1	Удар по мячу на дальность (м)	10	15	20
2	Комплексное упражнение: ведение мяча 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом в цель(2,5x1,2) с расстояния 6 метров – из трех попыток (с)	12	9,5	8,0
3	Бег 30м с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,0
4	Жонглирование мяча(количество ударов)	6	8	10

«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Понятие вида спорта Развитие скоростных и координационных качеств Воспитание понимания, концентрации, уважительного отношения друг к другу Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Развитие скоростных и координационных качеств Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средней частью стопы Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средней частью стопы Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения	Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящему и встречному мячу) Развитие скоростных и координационных качеств Воспитание понимания, концентрации, уважительного отношения друг к другу Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения	Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки Подвижные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Переносные ворота стандартного размера и уменьшенных размеров
- Тренировочная стенка (отражающий щит);
- Футбольные мячи
- Набивные мячи массой 1-2 кг;
- Подвесные мячи – 10 шт, каждый на своей высоте (от 1,5 м до 2 м);
- Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета;
- Игровая форма;
- Методическая литература

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147).

Методическая литература

- a. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
- b. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- c. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
- d. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
- e. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863с.

Электронные ресурсы:

- <http://minsport.gov.ru> – Министерство спорта, туризма и молодежи РФ;
- <http://www.mon.gov.ru> – Министерство Образования и Науки РФ;
- <http://sport.tambov.gov.ru> – управление по физической культуре и спорту Тамбовской области;
- <http://www.rfs.ru> -Российский футбольный союз
- <http://ffvrn.ru> – МОА «Черноземье»
- <http://www.obraz.tambov.gov.ru> управление образования и науки Тамбовской области;
- <http://www.city.tambov.gov.ru> – комитет образования администрации г. Тамбова;
- <http://www.ipk.admin.tstu.ru> – Институт повышения квалификации работников образования