

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=toy\_dod\_soduswor\_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 углубленного  
уровня сложности 1 года обучения  
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Футбол» для группы углубленного уровня сложности 1 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	<b>на углубленном уровне сложности:</b> – положительная тенденция социализации учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	13-14 лет
Объём тренировочной нагрузки	10/460
Наполняемость группы	10-14 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 углубленном этапе 1– 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, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

	<p>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками</p>
--	--



**План-график  
распределения учебных часов группы углубленного уровня сложности 1 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
<b>Обязательные предметные области</b>													
Теоретическая подготовка	4	7	5	4	2	4	4	3	3	7	3	0	<b>46</b>
Общая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	6	4	4	4	4	4	0	<b>50</b>
Основы профессионального самоопределения	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6		<b>69</b>
Вид спорта	10	10	8	10	7	8	10	10	7	7	5	0	<b>92</b>
<b>Вариативные предметные области</b>													
Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	5	2	3	4	6	4	6	2	0	<b>44</b>
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	5	5	4	5	2	4	5	7	5	6	2	0	<b>50</b>
Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	0	<b>29</b>
Судейская подготовка	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	0	<b>23</b>
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	<b>1 раз в год</b>												
Иные виды практических занятий	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	<b>15</b>
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>Согласно календарю</b>												
Самостоятельная работа	0	0	3	0	17	3	2	0	3		0	0	<b>28</b>
<b>Аттестация</b>													
Промежуточная аттестация									4				<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>460</b>

## 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
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
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	-
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	
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 образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и 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

### Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для групп на углубленном этапе

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,7	2,6	2,5	2,4
	Бег на 15 м с хода (с)	2,3	2,2	2,1	2,0
	Бег на 30 м с высокого старта (с)	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 30 м с хода (с)	4,5	4,4	4,3	4,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	195	200	205	210
	Тройной прыжок (см)	630	640	650	660
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	13	14	15	16
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	21	22	23	25
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	7	8	9	10
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой, на точность (кол-во раз)	5	6	6	7
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)	32	36	45	55

	Обводка стоек и удар по воротам (с)	7,0	6,5	6,0	5,8
	Вбрасывание аута (м)	13,5	15	16,5	18

## «ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

### СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Техника перемещения. Вбрасывание мяча, Техника игры вратаря Удары по мячу ногой и головой Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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.	Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах. Обманные действия отбор мяча Развитие быстроты. Игра в лапту Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Удар по мячу подъемом, обманные действия Групповые действия в защите Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой Удар по мячу подъемом. Жонглирование Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
4 день	10мин	30 мин	5 мин	
	Построение. Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Учебные игры	Дыхательные упражнения	



## ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Техника перемещения. Вбрасывание мяча, Техника игры вратаря Удары по мячу ногой и головой Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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.	Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах. Обманные действия отбор мяча Развитие быстроты. Игра в лапту Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Удар по мячу подъемом, обманные действия Групповые действия в защите Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой Удар по мячу подъемом. Жонглирование Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
4 день	10мин	30 мин	5 мин	
	Построение. Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Учебные игры	Дыхательные упражнения	

## МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Техника перемещения. Вбрасывание мяча, Техника игры вратаря Удары по мячу ногой и головой Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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.	Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах. Обманные действия отбор мяча Развитие быстроты. Игра в лапту Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Удар по мячу подъемом, обманные действия Групповые действия в защите Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой Удар по мячу подъемом. Жонглирование Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
4 день	10мин	30 мин	5 мин	
	Построение. Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Учебные игры	Дыхательные упражнения	

## ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Техника перемещения. Вбрасывание мяча, Техника игры вратаря Удары по мячу ногой и головой Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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.	Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах. Обманные действия отбор мяча Развитие быстроты. Игра в лапту Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Удар по мячу подъемом, обманные действия Групповые действия в защите Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой Удар по мячу подъемом. Жонглирование Учебные игры	Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов	
4 день	10мин	30 мин	5 мин	
	Построение. Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.	Учебные игры	Дыхательные упражнения	

### 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