

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. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 10-11 лет

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

Разработчик:
Костарев Константин Николаевич,
тренер-преподаватель, 1КК

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 10-11 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;
- ✓ закрепить привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта 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

уверенно 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 и судейской 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 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой 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
второй	01.09.2024	31.08.2025	44*	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 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							окт.24							ноя.24							дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	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		2	2	
2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2	
2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2	
2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		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	8	0	10	0	8	8	0	6	0	8	0	10	10	0	10	0	8	0	8	8	0
Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						34							
Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17							

январь.25							фев.25							март.25							апр.25												
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	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		2		2	2		2		2		2		2		2		2	2		2		2		2	2	
2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2		2		2		2	2		2		2		2	2	
2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2		2		2		2	2		2		2		2	2	
6	0	6	0	8	6	0	8	0	8	0	8	8	0	10	0	8	0	8	8	0	8	0	10	0	8	8	0						
Кол-во часов в месяц						26	Кол-во часов в месяц						32	Кол-во часов в месяц						34													
Кол-во занятий в месяц						13	Кол-во занятий в месяц						16	Кол-во занятий в месяц						17													

май.25							июнь.25							июль.25							авг.25												
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	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		2		2	2																					
2		2		2	2		2		2		2	2																					
2		2		2	2		2		2		2	2																					
8	0	8	0	8	10	0	10	0	8	0	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	6	0	6	6	0
Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						0													
Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						0													
Кол-во часов в месяц						22	Кол-во часов 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 2024 -2025 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		1	4	3	4	2	1	2	0	0	2	0	0	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			2	2	3	2	1							10
2.6.	Строение и функции организма человека	2	2								2						2
3.	Общая физическая подготовка	104	9	95	14	11	8	8	3	3	10	13	10	14	0	10	104
3.1.	Строевые упражнения	2		2	2												2
3.2.	ОФП (с предметами и без предметов)	44	3	41	5	5	3	4	3	3	4	5	4	5		3	44
3.3.	Акробатические упражнения	4	1	3									2		2		4
3.4.	Легкоатлетические упражнения	24	3	21	3	3	3				3	3	3	3		3	24
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	30	2	28	4	3	2	4			3	3	3	4		4	30
4.	Специальная физическая подготов	36	4	32	0	4	4	7	4	5	5	5	2	0	0	0	36
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	11	1	10		1	1	2	1	2	2	2					11
4.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	8	1	7		2	1	3	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	13	10	9	10	10	13	12	10	8	7	0	8	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					2	2	1						5
5.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0,5	2,5	3												3
5.8.	Жонглирование мячом	5	1	4							2					3	5
5.9.	Техника игры вратари	18	3	15							3	3	3	3		3	18
6.	Тактическая подготовка	45	9	36	5	0	5	3	5	7	3	3	5	8	0	1	45
6.1.	Тактика нападения	23	4	19	5	0	5	0	4	2	2	0	2	3	0	0	23
6.1.1.	Индивидуальные действия без мяча	8	1	7	3		3		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	0	0	0	3	1	5	1	1	1	3	0	0	15
6.2.1.	Индивидуальные действия	9	2	7				3	1	2	1	1	1				9
6.2.2.	Групповые действия	6	1	5						3				3			6
6.3.	Тактика вратари	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	3					3	3	3		3	18
9.	Аттестация обучающихся	6		6									6				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»	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
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	4,5	4,7
		4	4,6	4,8
		3	4,7	4,9
		2	4,8	5
		1	4,9	5,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,3	9,6
		4	9,4	9,7
		3	9,5	9,8
		2	9,6	9,9
		1	9,7	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	190	175
		4	185	174
		3	180	172
		2	175	170
		1	170	168
4	Кросс 300 м (с)	5	57	59
		4	58	60
		3	59	61
		2	60	62
		1	61	63
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	10	нет
		4	8	нет
		3	6	нет
		2	4	нет
		1	3	нет
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5	нет	12
		4	нет	10
		3	нет	9
		2	нет	8
		1	нет	7
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Удар одной ногой по мячу на дальность (м)	10	37	34
		9	36	33
		8	35	32
		7	34	31
		6	33	30
		5	32	29
		4	31	28
		3	30	27
		2	29	26

		1	28	25
2	Удар мяча на точность с 11 м (кол-во раз)	10	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	1
3	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	10	6,2	6,4
		9	6,3	6,5
		8	6,4	6,6
		7	6,5	6,7
		6	6,6	6,8
		5	6,7	6,9
		4	6,8	7
		3	6,9	7,1
		2	7	7,2
		1	7,1	7,3
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	14	10
		9	12	9
		8	10	8
		7	8	7
		6	7	6
		5	6	5
		4	5	4
		3	4	3
		2	3	2
		1	1	1
Обязательная техническая программа				
	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3 стоек, удар по цели (с)	10	10,5	11,5
		9	11	12
		8	11,5	12,5
		7	12	13
		6	12,5	13,5
		5	13	14
		4	13,5	14,5
		3	14	15
		2	14,5	15,5
		1	15	16