

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ФУТБОЛ» для группы базового 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 | **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 | 9 лет |
| Объём тренировочной  нагрузки | 6/252 |
| Минимальный наполняемость группы | 12-14 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 базовом этапе 1 – 2 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;  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками |

# II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **2164** | **347** | **325** | **1460** | **26** | **6** | **178** | **178** | **242** | **242** | **294** | **294** | **368** | **368** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 368 | 59 | 300 | - | 8 | 1 | 32 | 32 | 42 | 42 | 54 | 54 | 56 | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 600 | 96 | - | 498 | 6 | - | 74 | 74 | 102 | 102 | 124 | 124 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 152 | 36 | - | 112 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 76 | 76 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 196 | 28 | 25 | 140 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 98 | 98 |
| 1.5 | Вид спорта | 848 | 128 | - | 710 | 8 | 2 | 72 | 72 | 98 | 98 | 116 | 116 | 138 | 138 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **860** | **148** | **68** | **628** | **10** | **6** | **74** | **74** | **94** | **94** | **126** | **126** | **136** | **136** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 396 | 128 | - | 262 | 4 | 2 | 38 | 38 | 48 | 48 | 62 | 62 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 | 10 | 12 | 74 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 50 | 50 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 364 | 10 | 56 | 292 | 4 | 2 | 36 | 36 | 46 | 46 | 64 | 64 | 36 | 36 |
| **Общий объем часов** | | **3024** | **495** | **393** | **2088** | **36** | **12** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** | **504** | **504** |
| из них | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Теоретические занятия | 393 | - | 393 | - | - | - | 30 | 31 | 41 | 41 | 52 | 52 | 73 | 73 |
| 4. | Практические занятия | 2088 | - | - | 2088 | - | - | 176 | 176 | 227 | 227 | 286 | 286 | 355 | 355 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1526 | - | - | 1526 | - | - | 140 | 140 | 160 | 160 | 200 | 200 | 263 | 263 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 562 | - | - | 562 | - | - | 36 | 36 | 67 | 67 | 86 | 86 | 92 | 92 |
| 5. | Самостоятельная работа | 495 | 495 | - | - | - | - | 42 | 42 | 64 | 64 | 66 | 66 | 76 | 75 |
| 6. | Аттестация | 48 | - | - | - | 36 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 18 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 36 | - | - | - | 36 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 12 | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | |  | Октябрь | | |  | Ноябрь | | | | Декабрь | | | |  | Январь | | |  | Февраль | | |  | Март | | | |  |
|  | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 – 28 | 29.09 - 05.10 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.10 - 02.11 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 – 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.12 - 4.01 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 | 26.01 - 1.02 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23.02 - 1.03 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 30.03 - 5.04 |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | |
| Апрель | | | 27.04. - 3.05 | Май | | | | Июнь | | | |  | Июль | | |  | Август | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 6 | 4 – 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.06 - 5.07 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.07 - 2.08 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 71 | 6 | - |  | 504 |
| 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 59 | 6 | 12 |  | 504 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: |  | Теоретические занятия |  | Практические  занятия    П |  | Самостоятельная  работа    С |  | Промежуточная  аттестация    Э |  | Итоговая аттестация    III |  | Каникулы    = |

**План-график распределения учебных часов группы базового уровня сложности 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | **32** |  |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | **74** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Вид спорта | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | **72** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | **38** | **28** |
| Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | **36** |  |
| **Общий объем часов, из них** | 28 | 27 | 27 | 26 | 21 | 22 | 26 | 27 | 23 | 25 | **252** |  |
| Теоретические занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | **30** |  |
| Практические занятия | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | **176** |  |
| Тренировочные мероприятия | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **140** |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 |  | **36** |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | **4** |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | **4** |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

# 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 1 год обучения | |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 13% | |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 29% | |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | |
| 1.4. | Вид спорта | 29% | |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 15% | |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 14% | |

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Мероприятие | Группа | Дата | Ответственные |
| 1 | | Торжественная построение | все группы | сентябрь | Зам. дир |
| 2 | | классные часы | все группы | В течении года | Тренера преподаватели |
| 3 | | Туристический поход | базовый уровень | Сентябрь, май | Тренера преподаватели зам дир |
| 5 | | открытые занятия | все группы | В течении года | зам. дир., Тренера - преподаватели |
| 6 | | интеллектуальные  викторины | базовый и углубленный уровень | январь | Тренера - преподаватели |
| 7 | | участие в школьных, муниципальных, региональных, российских соревнованиях | базовый и углубленный уровень | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 8 | | занятия с одаренными детьми | базовый и углубленный уровень | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 9 | | неделя гражданско-патриотического воспитания | базовый уровень | февраль | Тренера преподаватели зам дир. |
| 10 | | неделя гражданско-патриотического воспитания | базовый и углубленный уровень | май | Тренера преподаватели зам дир |
| 11 | | мероприятия, посвященные Дню Победы | базовый и углубленный уровень | май | Тренера преподаватели зам дир |
| 12 | | встречи с интересными людьми малой Родины | базовый уровень | Апрель, май | Тренера преподаватели зам дир |
| 13 | | классные часы | все группы | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 14 | | спортивные соревнования эстафеты, «Веселые старты», праздники, спартакиады | все группы | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 15 | | общеобразовательные занятия | все группы | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 16 | | классные часы, беседы по бережному отношению к природе. | все группы | апрель | Тренера - преподаватели |
| 17 | | традиционные мероприятия новогодние представления и утренники | все группы | декабрь | Тренера преподаватели зам дир |
| 18 | | работа с одаренными детьми | углубленный уровень | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 19 | | диагностика, анкетирование по профессиональному самоопределению | углубленный уровень | май | Тренера преподаватели зам дир |
| 20 | | классные часы, индивидуальные беседы по выбору профессий | все группы | Март-апрель | Тренера - преподаватели |
| 21 | | встречи с представителями разных профессий | все группы | В течении года | Тренера - преподаватели |
| 22 | | экскурсии | все группы | В течении года | Тренера - преподаватели |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки проведения** | | 1. | Проведение родительских собраний в группе | Воспитательная | октябрь, март | | 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности | Воспитательная,  образовательная | сентябрь, май | | 3. | Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики  поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д. | Воспитательная  Познавательная | В теч.года. | | 4. | Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви | Воспитательная, образовательная | в течение года | | 5. | Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях) | Воспитательная, образовательная | рабочий план-график | | 6. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | Воспитательная, познавательная, образовательная | ноябрь | | 7. | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня | Познавательная Образовательная  Воспитательная | в течение учебного года | | 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | Образовательная  Воспитательная  (развитие профессиональных качеств) | рабочий план-график | | 9. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитательная  (товарищество, коллективизм) | в течение года | | 10. | Проверка успеваемости обучающихся | Воспитательная  (привитие чувства ответственности) | в течение учебного года | | 11. | Организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками Ярославской области | Познавательная  Воспитательная  (патриотизм, гражданствен-ность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.) | в течение учебного года | | 12. | Посещение музеев, выставок, кинофильмов | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | В условиях летнего пришкольного лагеря | | 13. | Проведение конкурсов, традиционных соревнований | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | в течение учебного года | | | | | | |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на базовый этап подготовки 1 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показания** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта. | не более 2,8 сек. | не более 3 сек |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,4 сек. | не более 2,6 сек. |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,9 сек. | не более 5,1 сек |
| 4 | Бег на 30 м с хода не более | не менее 4,6 сек. | не более 4,8 сек. |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 190 см. | не менее 170 см |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 620 см | не менее 580 см |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 20 см | не менее 16 см |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 12 см | не менее 10 см |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 6 м | не менее 4 м |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 11,5 сек. | не менее 12,5 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,9 сек. | не менее 6,3 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 8 м. | не менее 6 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность. | не менее 22 м | не менее 20 м. |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 14 м. | не менее 12 м |

# Требования по переводу по годам обучения на базовом уровне подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | | Контрольные упражнения | 9 лет |
| Быстрота | | Бег на 30 м со старта (с) | 6,6 |
| Бег на 60 м со старта (с) | 11,8 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 9,3 |
| Скоростно- силовые качества | | Прыжок в длину с места (см) | 135 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 12 |
| Тройной прыжок (см) | 360 |
| Выносливость | | Бег на 1000 м | Без учета времени |
| **По технической подготовке** | | | |
|  | | | **9лет** |
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | | 10 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение мяча 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом в цель(2,5х1,2) с расстояния  6 метров – из трех попыток (с) | | 12 |
| 3 | Бег 30м с ведением мяча (с) | | 7,0 |
| 4 | Жонглирование мяча (количество ударов) | | 6 |

**«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 | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о 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 подьема 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 подьема 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 подьема по катящему и встречному мячу)  Подвижные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о 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 подьема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной техникотактической 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 техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча  Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средне частью стопы  Подвижные игы | 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 подьема по катящему и встречному мячу)  Подвижные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о 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 подьема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной техникотактической 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 техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча  Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средне частью стопы Подвижные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов |

# ИЮНЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 подьема 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 | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | Построение.  Инструктаж по технике безопасности  Беговые упражнения  Общие развивающие упражнения | Формирование индивидуальной техникотактической 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 техникотактической 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;

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от

29.12.12 г.

1. 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.

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).

1. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным

программам в области физической культуры и спорта.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ

Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147).

Методическая литература

1. 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.

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.:

Советский спорт, 2010. – 336 с.

1. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863с.

6.Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.

7.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных

футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

8.Годик М.А., Скородумова А.П*.* Комплексный контроль в спортивных играх. –

М.: Советский спорт, 2010.

9.Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория

и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

10.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек,

2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4

этап

11.Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

12.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

***Электронные ресурсы:***

[http://minsport.gov.ru –](http://minsport.gov.ru/) Министерство спорта, туризма и молодежи РФ;

http://[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/) – Министерство Образования и Науки РФ;

[http://www.rfs.ru -](http://www.rfs.ru/)Российский футбольный союз