G:\проверка\рабочая программа по футболу\БУ 5.tiff

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ФУТБОЛ» для группы базового уровня сложности 5 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 | 13лет |
| Объём тренировочной  нагрузки | 10/420 |
| 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 5 – 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;  - 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 5-6 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | **54** |  |
| Общая физическая подготовка | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 8 | 10 | **154** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Вид спорта | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | **116** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** | **28** |
| Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | **64** |  |
| **Общий объем часов, из них** | **37** | **35** | **34** | **33** | **30** | **33** | **35** | **34** | **31** | **34** | **420** |  |
| Теоретические занятия | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |  |
| Практические занятия | 22 | 24 | 24 | 24 | 19 | 22 | 24 | 20 | 24 | 24 | 286 |  |
| Тренировочные мероприятия | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 200 |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 6 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 86 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 66 |  |
| 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 12% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30 % |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - |
| 1.4. | Вид спорта | 28% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 15% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - |
| 2.6. | Спортивное и специальное оборудование | 15% |

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **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 | |

**План профориентационной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| **I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | |
| 1. | Выявление обучающихся групп углубленного уровня, не определившихся с выбором профессии | март | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 2. | Анализ работы по реализации программы | май | Администрация |
| 3. | Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия(в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями(Ростовский педагогический колледж, университет им.К.Д.Ушинского, образовательные учреждения района ) | Май | Инструктор-методист |
| 3 | Создание  информационного стенда с информацией:  потребности рынка труда;  профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);  - справочники о профильных учебных заведениях ( ССУЗы, ВУЗы);  - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | В течение года | Зам. директора УВР  Инструктор-методист |
| 4 | Проведение для обучающихся дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 5 | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | регулярно | Инструктор-методист |
| 6 | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Инструктор-методист |
| 7 | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) о | Регулярно, в соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8 | Разработка [опросных листов](https://pandia.ru/text/category/oprosnie_listi/) для проведения анкетных опросов детей и их родителей | октябрь | Инструктор-методист |
| **III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ** | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | апрель | Заместитель директора по УВР |
| 2. | Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения |  | Заместитель директора по УВР |
| 3. | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися» | 1 раз в квартал | Директор |
| 4. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | 1 раз в четверть | Зам. директора по ВР |
| **IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления  их отношения к профессии тренера-преподавателя | Ежегодно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | март | Заместитель директора по УВР |
| **V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ** | | | |
| 1 | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска» | регулярно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация  встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый этап 5 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показания** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
|  | Бег на 15 м. с высокого старта. | не более 2,7 сек. | не более 2,8 сек |
|  | 2. Бег на 15 м. с хода | не более 2,25 сек. | не более 2,4 сек. |
|  | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,75 сек. | не более 4,9 сек |
|  | Бег на 30 м с хода не более | не более 4,45 сек. | не более 4,6 сек. |
|  | Прыжок в длину с места | не менее 200 см. | не менее 185 см |
|  | Тройной прыжок | не менее 635 см | не менее 610 см |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 25 см | не менее 19 см |
|  | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 16 см | не менее 11 см |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 8 м | не менее 4,5 м |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 10,5 сек. | не менее 12,0 сек. |
|  | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,8 сек. | не менее 6,0 сек. |
|  | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
|  | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
|  | Вбрасывание аута на дальность | не менее 9 м. | не менее 7 м. |
| **Для вратарей** | | | |
|  | Удар мяча с руки на дальность и точность. | не менее 31 м | не менее 24 м. |
|  | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 18 м. | не менее 16 м |

# Требования по переводу по годам обучения на базовом уровне подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | | Контрольные упражнения |  |
| Быстрота | | Бег на 30 м со старта (с) | 5,5 |
| Бег на 60 м со старта (с) | 11,0 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 8,7 |
| Скоростно- силовые качества | | Прыжок в длину с места (см) | 145 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 16 |
| Тройной прыжок (см) | 380 |
| Выносливость | | Бег на 1000 м | Без учета времени |
| **По технической подготовке** | | | |
|  | | |  |
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | | 20 |
| 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) | | 8,0 |
| 3 | Бег 30м с ведением мяча (с) | | 6,0 |
| 4 | Жонглирование мяча (количество ударов) | | 10 |

**«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 мчу ногой и  головой  Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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. | 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 подьемом, обманные действия  Групповые действия в защите Тактическая подготовка.  Правила игры.  Удары по мячу головой Удар по мячу подьемом.  Жонглирование  Учебные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов |

**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 мчу ногой и  головой  Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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. | 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 подьемом, обманные действия  Групповые действия в защите Тактическая подготовка.  Правила игры.  Удары по мячу головой Удар по мячу подьемом.  Жонглирование  Учебные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов |

**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 мчу ногой и  головой  Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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. | 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 подьемом, обманные действия  Групповые действия в защите Тактическая подготовка.  Правила игры.  Удары по мячу головой Удар по мячу подьемом.  Жонглирование  Учебные игры | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов |

# ИЮНЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 мчу ногой и  головой  Передача мяча внутренней стороной стопы Учебные 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. | 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 подьемом, обманные действия  Групповые действия в защите Тактическая подготовка.  Правила игры.  Удары по мячу головой Удар по мячу подьемом.  Жонглирование  Учебные 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 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 |
| 4 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 |

# 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