

# 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 |   | Практическиезанятия П |   | Самостоятельнаяработа С |   | Промежуточнаяаттестация 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 ОбразовательнаяВоспитательная | в течение учебного года |
| 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | ОбразовательнаяВоспитательная(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 | ПознавательнаяВоспитательная(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-методистТренеры-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 УВРИнструктор-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-методистТренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Инструктор-методистТренеры-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-методистТренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |
| 6 | Организация  встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Инструктор-методистТренеры-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 варьироваться в зависимости от соревновательного 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 варьироваться в зависимости от соревновательного 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 варьироваться в зависимости от соревновательного 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 варьироваться в зависимости от соревновательного 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 варьироваться в зависимости от соревновательного 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