

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Приказ от 02.09.2024г. № 105

## Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*  
возраст обучающихся: 7-8 лет

Год обучения: первый  
Количество часов в неделю: 6  
Количество часов в год: 264  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Бабушкин Александр Игоревич,  
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в футбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- дать знания об основах физической культуры и спорта, истории развития футбола в мире, в России, области;
- познакомить с терминологией футбола, техническими требованиями к оборудованию и инвентарю;
- обучить базовым основам здорового образа жизни, личной и общественной гигиене;
- дать основные знания о правилах игры в футбол, соревнованиях по футболу;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола.

#### *Развивающие:*

- развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества, необходимые для игры в футбол;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа.
- *Воспитательные:*
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

## Планируемые результаты освоения программы

### **Предметные**

По окончании Программы обучающиеся будут

*знать:*

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

*уметь:*

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- владеть изученными тактическими приемами футбола;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

### **Личностные результаты**

- воспитание у обучающихся Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

### **Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).

## 2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
первый	01.09.2024	31.08.2025	44*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.24							окт.24							ноя.24							дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	2		2		2			2		2		2							2								
	2		2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
	2		2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
	2		2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
0	8	0	8	0	8	0	0	10	0	10	0	8	0	0	8	0	8	0	10	0	0	8	0	8	0	8	0
Кол-во часов в месяц						24	Кол-во часов в месяц						28	Кол-во часов в месяц						26	Кол-во часов в месяц						24
Кол-во занятий в месяц						12	Кол-во занятий в месяц						14	Кол-во занятий в месяц						13	Кол-во занятий в месяц						12

январ.25							фев.25							мар.25							апр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
												2							2			2		2		2	
			2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
	2		2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
	2		2		2			2		2		2		2		2		2			2		2		2		
0	6	0	8	0	6	0	0	8	0	8	0	8	0	0	8	0	8	0	8	0	0	10	0	8	0	8	0
Кол-во часов в месяц						20	Кол-во часов в месяц						24	Кол-во часов в месяц						24	Кол-во часов в месяц						26
Кол-во занятий в месяц						10	Кол-во занятий в месяц						12	Кол-во занятий в месяц						12	Кол-во занятий в месяц						13

май.25							июн.25							июл.25							авг.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					2							2															
	2				2			2		2		2															
	2		2		2			2		2		2															
	2		2		2			2		2		2															
0	8	0	6	0	10	0	0	8	0	6	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6	0	6	0
Кол-во часов в месяц						24	Кол-во часов в месяц						22	Кол-во часов в месяц						0	Кол-во часов в месяц						18
Кол-во занятий в месяц						12	Кол-во занятий в месяц						11	Кол-во занятий в месяц						0	Кол-во занятий в месяц						9

16	КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ
42	ОТПУСК/КАНИКУЛЫ
260	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД
130	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024 -2025 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		1					1							2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	14	14		2	3	3	0	1	2	1	1	0	0	0	0	13
2.1.	Развитие физической культуры и спорт	2	2		1	1											2
2.2.	История развития футбола в России и з	4	4		1	1	1										3
2.3.	Гигиена, режим питания	3	3				1		1	1							3
2.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2			1	1										2
2.5.	Правила игры и участия в соревнованиях	3	3							1	1	1					3
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	87	14	73	13	14	10	6	2	2	6	7	5	10	0	10	85
3.1.	Строевые упражнения	4	1	3	2	2											4
3.2.	ОФП (с предметами и без предметов)	36	5	31	6	6	6	2	2	2	2	3	1	2		2	34
3.3.	Акробатические упражнения	2	1	1				1						1			2
3.4.	Легкоатлетические упражнения	15	3	12	2	3	2				1	1	2	2		2	15
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	30	4	26	3	3	2	3			3	3	2	5		6	30
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	28	6	22	2	3	2	5	5	4	3	3	1	0	0	0	28
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	8	2	6	1	1	1	1	2	2							8
4.2.	Упражнения на развитие скоростно-сил	7	2	5	1	2	1	2	1								7
4.3.	Упражнения на развитие специальной в	4	1	3					1	1	1	1					4
4.4.	Упражнения на развитие ловкости	9	1	8				2	1	1	2	2	1				9
5.	<b>Техническая подготовка</b>	92	18	74	4	4	4	6	7	11	13	13	13	9	0	8	92
5.1.	Техника передвижения	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.2.	Удары по мячу (ногой, головой)	22	4	18				3	3	3	4	4	4	1			22
5.3.	Остановка мяча	16	3	13						2	2	3	3	3		3	16
5.4.	Ведение мяча	18	3	15	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1			18
5.5.	Обманные движения	4	1	3					2	2							4
5.6.	Отбор мяча	4	1	3							2	2					4
5.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0,5	2,5									2	1			3
5.8.	Жонглирование мячом	4	0,5	3,5												4	4
5.9.	Техника игры вратаря	11	3	8						2	2	2	2	2		1	11
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	22	7	15	2	4	2	2	0	4	1	2	1	3	0	0	21
6.1.	<b>Тактика нападения</b>	11	3,5	7,5	2	4	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	10
6.1.1.	Индивидуальные действия без мяча	2	0,5	1,5						2							2
6.1.2.	Индивидуальные действия с мячом	6	2	4	2	2	2										6
6.1.3.	Групповые действия с мячом	3	1	2		2											2
6.2.	<b>Тактика защиты</b>	8	2,5	5,5	0	0	0	2	0	2	1	1	0	2	0	0	8
6.2.1.	Индивидуальные действия	6	2	4				2		2	1	1					6
6.2.2.	Групповые действия	2	0,5	1,5										2			2
6.3.	<b>Тактика вратаря</b>	3	1	2								1	1	1			3
7.	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	15	3	12			5	5	5								15
8.	<b>Аттестация обучающихся</b>	4		4									4				4
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>64</b>	<b>200</b>	<b>78</b>			<b>68</b>			<b>74</b>			<b>40</b>			<b>260</b>
<b>Распределение часов по месяцам</b>					<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>260</b>
<b>Количество занятий</b>					<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>130</b>

#### 4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2024
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2024
3	Новогодний турнир по мини-футболу	Очное	29.12-31.12.2024
4	Турнир по мини-футболу, посвященный Дню защитника отечества	Очное	23.02-25.02.2025
5	Турнир уличных команд, посвященный Дню Победы	Очное	01.05-09.05.2025
6	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
7	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное, чат группы	В течение года
8	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

<b>ФУТБОЛ</b>				
<b>СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ч.)</b>				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	мальчики	девочки
			1-й год обучения	1-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	6,5	7
		4	6,6	7,1
		3	6,7	7,2
		2	6,8	7,3
		1	6,9	7,4
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,5	9,8
		4	9,7	10
		3	9,9	10,2
		2	10,1	10,4
		1	10,3	10,6
3	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м	5	10,9	10,4
		4	10,8	10,3
		3	10,7	10,2
		2	10,6	10,1
		1	10,5	10
4	Кросс без учета времени	5	300 м	300 м
		4		
		3		
		2		
		1		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	12	7
		4	10	5
		3	8	4
		2	6	3
		1	4	2
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Удар одной ногой по мячу на дальность (м)	10	19	17
		9	18	16
		8	17	15
		7	16	14
		6	15	13
		5	14	12
		4	13	11
		3	12	10
		2	11	9
2	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	10	6,6	7,1
		9	6,7	7,2
		8	6,8	7,3
		7	6,9	7,4

		6	7	7,5
		5	7,1	7,6
		4	7,2	7,7
		3	7,3	7,8
		2	7,4	7,9
		1	7,5	8
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	9	9
		9	8	8
		8	7	7
		7	6	6
		6	5	5
		5	4	4
		4	3	3
		3	2	2
		2	1	1
		1	0	0
4	Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка 3 строек, удар по цели (с)	10	7,5	9,5
		9	8	10
		8	8,5	10,5
		7	9	11
		6	9,5	11,5
		5	10	12
		4	10,5	12,5
		3	11	13
		2	11,5	13,5
		1	12	14