

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 8-9 лет

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

Разработчик:
Костарев Константин Николаевич,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023-2024 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 8-9 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 изафеты 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 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

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

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
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		
			1	2	3								1			1	2	3	4	5				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4			4		5		5			4		4		4		5		4			4		4		5				
13	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						52	Д.
26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						26	ЧАСА						26	ЧАСОВ						104	Ч.
январь.24							фев.24							март.24							апр.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		
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3			4		3		4			4		3		4		4		4			5		4		4				
10	УЧ.ДНЕЙ						11	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						46	Д.
20	ЧАСОВ						22	ЧАСА						24	ЧАСА						26	ЧАСОВ						92	Ч.
май.24							июнь.24							июль.24							авг.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		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31			
4		4		5			4		3		4										3		3		3				
13	УЧ.ДНЕЙ						11	УЧ.ДНЕЙ							УЧ.ДНЕЙ						9	УЧ.ДНЕЙ						33	Д.
26	ЧАСОВ						22	ЧАСА							ЧАСОВ						18	ЧАСОВ						66	Ч.
ПРАЗДНИЧ.ДНИ							ИТОГО:																						
ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							131							УЧ.ДН.															
РАБОЧИЕ ДНИ							262							ЧАСОВ															
							2 ч. - воспитат. работа																						

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	12	12		3	1	1	1	2				1	3			12
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1						1								1
2.2.	История развития футбола в России и за рубежом	2	2		2												2
2.3.	Гигиена, режим питания	2	2		1									1			2
2.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1				1										1
2.5.	Строение и функции организма человека	1	1					1									1
2.6.	Правила игры и участия в соревнованиях (анализ и установка)	5	5			1			1				1	2			5
3.	Общая физическая подготовка	83	7,5	75,5	9	8	9	9	5	7	7	7	5	6		10	82
3.1.	Строевые упражнения	2		2	1												1
3.2.	ОФП (с предметами и без предметов)	37	3	34	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3		4	37
3.3.	Акробатические упражнения	2	0,5	1,5				1			1						2
3.4.	Легкоатлетические упражнения	14	2	12	1	2	2	1	1	2	1			1		3	14
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	28	2	26	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2		3	28
4.	Специальная физическая	28	4	24	2	2	2	2	5	2	4	4	2	1		1	27

	подготовка																
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	8	1	7		1			1	1	2	1		1		1	8
4.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	7	1	6	1		1	1	1			1	1				6
4.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	4	1	3					1		1	1	1				4
4.4.	Упражнения на развитие ловкости	9	1	8	1	1	1	1	2	1	1	1					9
5.	Техническая подготовка	90	15	75	7	10	9	10	3	9	9	11	10	9		3	90
5.1.	Техника передвижения	7	1	6	1	1	1		1	1		1	1				7
5.2.	Удары по мячу (ногой, головой)	23	2,5	20,5	2	3	3	2	1	2	1	2	3	3		1	23
5.3.	Остановка мяча	16	2	14	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1			16
5.4.	Ведение мяча	18	3	15	3	3	1	2		2	2	2	1	2			18
5.5.	Обманные движения	4	1	3			1	1			1	1					4
5.6.	Отбор мяча	4	1	3		1	1					1	1				4
5.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0,5	2,5		1		1		1							3
5.8.	Жонглирование мячом	4	1	3				2		1	1						4
5.9.	Техника игры вратаря	11	3	8							2	2	2	3		2	11
6.	Тактическая подготовка	28	5	23	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2		2	28
6.1.	Тактика нападения	14	2,5	11,5	3	3	2	2	2	1	1						14
6.1.1.	Индивидуальные действия без мяча	3	0,5	2,5	1	2											3
6.1.2.	Индивидуальные действия с мячом	7	1	6			1	2	2	1	1						7

6.1.3.	Групповые действия с мячом	4	1	3	2	1	1										4
6.2.	Тактика защиты	10	1,5	8,5	1				1	1	1	2	1	1		2	10
6.2.1.	Индивидуальные действия	7	1	6							1	2	1	1		2	7
6.2.2.	Групповые действия	3	0,5	2,5	1				1	1							3
6.3.	Тактика вратаря	4	1	3							1	1	1	1			4
7.	Учебные и тренировочные игры	11		11	1	1	1	1	1	1	1	1	1			2	11
8.	Участие в соревнованиях	6		6		1	1	1	1				1	1			6
9.	Аттестация обучающихся	4		4									4				4
	Итого:	264	45,5	218,5	76			68			76			40			262*
Распределение часов по месяцам (план)					26	26	24	26	20	22	24	26	26	22		18	

*2 часа – воспитательная работа: 23-25.02.24- турнир по мини-футболу, посв. Дню защитника отечества

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2023
3	Новогодний турнир по мини-футболу	Очное	29.12-31.12.2023
4	Турнир по мини-футболу, посвященный Дню защитника отечества	Очное	23.02-25.02.2024
5	Турнир уличных команд, посвященный Дню Победы	Очное	01.05-09.05.2024
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

ФУТБОЛ - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 часа)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	мальчики	девочки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,9	6
		4	6,1	6,2
		3	6,3	6,4
		2	6,5	6,6
		1	6,7	6,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,6	10
		4	9,7	10,1
		3	9,8	10,2
		2	9,9	10,3
		1	10	10,4
3	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м	5	13,1	13,3
		4	13	13,2
		3	12,9	13,1
		2	12,7	12,9
		1	12,5	12,7
4	Кросс без учета времени	5	500 м	500 м
		4		
		3		
		2		
		1		
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5	нет
		4	4	нет
		3	3	нет
		2	2	нет
		1	1	нет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	нет	7
		4	нет	6
		3	нет	5
		2	нет	4
		1	нет	3
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Удар одной ногой по мячу на дальность (м)	10	28	26
		9	27	25
		8	26	24
		7	25	23
		6	24	22
		5	23	21
		4	22	20
		3	21	19
		2	20	18

		1	19	17
2	Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка 3 стоек, удар по цели	10	9	10
		9	9,2	10,2
		8	9,4	10,4
		7	9,5	10,5
		6	9,6	10,6
		5	9,7	10,7
		4	9,8	10,8
		3	9,9	10,9
		2	10	11
		1	10,1	11,1
3	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	10	5,6	5,8
		9	5,7	5,9
		8	5,9	6
		7	5,9	6,1
		6	6	6,2
		5	6,1	6,3
		4	6,2	6,4
		3	6,3	6,5
		2	6,4	6,6
		1	6,5	6,7
4	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

Аннотация к рабочей программе по футболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 8-9 лет.

Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

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

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

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

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.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 12 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 85 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 28 часов
5. Техническая подготовка/ 90 часов
6. Тактическая подготовка/ 28 часов
7. Учебно-тренировочные игры/ 11 часов
8. Участие в соревнованиях/ 6 часов
9. Аттестация обучающихся/ 4 часа

Планируемые результаты освоения программы

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 изстафеты с элементами футбола.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация породит в конце учебного года и включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м с высокого старта (с);
- челночный бег 3x10 м (с);
- многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м;
- кросс без учета времени;
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- удар одной ногой по мячу на дальность (м);
- комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка 3 стоек, удар по цели;
- бег на 30 м с ведением мяча (с);
- жонглирование мячом (кол-во раз).