Управление образования администрации Ирбейского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ирбейского района»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ»
«31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ Киселев А.Ф.

# Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «футбол»

(срок реализации программы - 6 лет)

Составители: педагогические
работники МБУ ДО ДЮСШ

Ирбейское – 2021

МБУ ДО ДЮСШ

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО ДЮСШ
DN: 1.2.643.100.4=120A323431363030353232 38, 1.2.840.113549.1.9.2=2416005228-241601001-00574 3048560, email=mkuirbey@yandex.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C323431363030353339343932, 1.2.643.100.3=120B303537343330343853630, 1.2.643.100.1=120D313032323430303737393953433, title=Директор, o=МБУ ДО ДЮСШ, street=УЛ ЛЕНИНА, ДОМ 55, 2, l=Ирбейское, st=24 Красноярский край, c=RU, givenName=Александр Федорович, sn=Киселев, cn=МБУ ДО ДЮСШ
Дата: 2022.02.01 15:31:45 +07'00'

# СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……... | 3 |
| 1.1. | Направленность, цель, задачи образовательной программы……. | 3 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта футбол…… | 4 |
| 1.3. | Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения……. | 5 |
| 1.4. | Требования к результатам освоения образовательной программы……... | 6 |
| 2 | УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ……... | 7 |
| 2.1. | Календарный учебный график…….. | 9 |
| 2.2 | План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации…… | 12 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ…… | 14 |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям…… | 14 |
| 3.2. | Методические материалы…….. | 23 |
| 3.2.1 | Структура процесса обучения……. | 23 |
| 3.2.2 | Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий……. | 23 |
| 3.2.3 | Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности…… | 37 |
| 3.3. | Методы выявления и отбора одарённых детей…….. | 39 |
| 3.4. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы…… | 40 |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ……... | 42 |
| 4.1. | Направления воспитательной работы……... | 42 |
| 4.2. | Основы профессионального самоопределения……... | 44 |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……... | 45 |
| 5.1. | Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации…… | 45 |
| 5.2. | Зачётные требования…….. | 47 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… | 53 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «футбол». Уровень программы - базовый.

Утверждена педагогическим советом ДЮСШ и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

### *1.1 Направленность, цель, задачи образовательной программы.*

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося).

Цель реализации программы:
освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
- познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся. Игровые виды спорта и, в частности, футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

### *1.2 Характеристика вида спорта «футбол».*

Футбол – спортивная командная игра с мячом и один из самых популярных видов спорта в мире. Игра проводится на поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45-90 м. Игры чемпионата России и международные матчи проходят на полях длиной 105-110 м и шириной 65-70 м. На поле находятся две команды, состоящие из 11 футболистов каждая. Основное время игры 90 мин (2 тайма по 45 мин).

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Игра в футбол способна развивать не только физические способности и навыки, но и целый комплекс нравственных качеств: выработку воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Футбол - это мощное средство адаптации и пропаганды физической культуры и спорта. Вот уже на протяжении 100 лет футбол является самым популярным видом спорта. И можно отметить, что самое большое количество элементов неожиданности и непредсказуемости встречается именно в футбольных поединках. Поэтому в России количество желающих заниматься футболом заметно возрастает. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того, чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Футбол – это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство

дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

### *1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения*

Таблица 1

| Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество обучающихся в группе | Срок обучения |
|---|---|---|
| 9 лет | Определяется локальным актом ДЮСШ | 6 лет |

На обучение по Программе базового уровня принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям футболом и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности. Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 2. Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения (не младше 8 лет), так и на последующие годы, не имеющих медицинские противопоказания.