****

**Содержание**

1.Пояснительная записка

2.Цель программы

3.Задачи программы

4.Ожидаемые результаты

5.Планирование ( учебный план)

6.Переводные нормативы

7.Список литературы

**1. Пояснительная записка**

**1.1.**

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

6. По перечню поручений Главы Республики Башкортостан по итогам Второго форума школьного образования Взлетай - 28.02.2020.

7. Обеспечить реализацию образовательной программы в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

  8. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

9. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная

Дополнительная образовательная программа по мини – футболу по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе программы по мини – футболу для детско-юношеских спортивных школ. Программа дополнительного образования по мини - футболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через Мини-футбол. Программа является модифицированной.

Данная программа разработана на основе типовой программы для

Программа имеет, спортивно-массовую направленность (вид спорта -

футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

1-создавать эмоционально значимую среду для развития обучающегося и

переживания им «ситуации успеха»;

2-способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых

интересов личности;

3-выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя

ограниченные возможности индивидуального развития обучающегося в

условиях общеобразовательной школы реализацией личностногопотенциала в условиях дополнительного образования.

**2.Цель программы:**

1**.**приобщить детей и молодѐжь к систематическим

занятиям физической культурой и спортом

2.приобщить к здоровому образу жизни

3.обучение основным техническим и технико-тактическим действиям в футболе с целью дальнейшего совершенствования достижения высоких спортивных результатов.

**3.Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных

физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области

футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление

самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

**4. Ожидаемые результаты:**

**1**.Расширение возможностей для творческого развития личности ребенка, реализация его потенциальных возможностей.

**2**.Повышение уровня спортивного мастерства обучающихся , как результат увеличение количества детей, выполнивших нормы массовых спортивных разрядов.

**3**.Дальнейшее совершенствование уровня обучающихся.

**4**.Завоевание призовых мест на соревнованиях районного и краевого уровня. Увеличение и сохранность количества занимающихся детей.

**5**.Тесное взаимодействие родителей и тренера-преподавателя.

**5.Планирования (учебный план)**

 **Календарно тематическое планирование для обучающихся (1 год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** | **Дата**  |
| 1-6 | Ознакомление с игрой «Футбол» | 1.Создание игры «Футбол» | 6 |  |
| 2.Техника безопасности на занятиях футболом |
| 3.Правила игры в футбол |
| 7-12 | Ведение мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Ведение мяча попрямой внутренней стороной стопы  | 6 |  |
| 2.Ведения мяча с изменением направления внутренней стороной стопы |
| 3.Ведение мяча с изменением скорости внутренней стороной стопы |
| 13-18 | Ведение мяча внешней стороной стопы(правой и левой ногой)  | 1. Ведение мяча попрямой внешней стороной стопы | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления внешней стороной стопы |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости внешней стороной стопы |
| 19-24 | Ведение мяча подъемом (правой и левой ногой) | 1. Ведение мяча по прямой подъемом | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления подъемом |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости подъемом |
| 25-30 | Прием мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча внутренней стороной стопы на месте | 6 |  |
| 2. Прием мяча внутренней стороной стопы с передвижением в стороны |
| 3. Прием мяча внутренней стороной стопы с поворотами |
| 31-36 | Прием мяча подошвой (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча подошвой на месте | 6 |  |
| 2.Прием мяча подошвой с передвижением в стороны |
| 3.Прием мяча подошвой с поворотами |
|  37-42 | Ведение мяча с обводкой фишек (правой и левой ногой) | 1.Ведение мяча по прямой обводя фишки правой и левой нагой поочередно | 6 |  |
| 2. Ведение мяча по прямой с изменением скорости обводя фишки правой и левой ногой поочередно |
| 3. Ведение мяча с изменением направления обводя фишки правой и левой ногой поочередно |
| 43-48 | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой (правой и левой ногой) | 1. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
| 49-54 | Удары по мячу с подъема правой и левой ногой  | 1. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с разбега |
| 55-60 | Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой | 1. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
|  61-66 | Удары по котящемуся мячу правой и левой ногой | 1. Удары по котящемуся мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой | 6 |  |
| 2. Удары по котящемуся мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой |
| 3. Удары по котящемуся мячу с подъема правой и левой ногой |
| 67-72 | Удары по летящему мячу правой и левой ногой | 1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой | 6 |  |
| 2. Удары по летящему мячу с подъема правой и левой ногой |
| 3. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и подъема с 2-х, 3-х шагов правой и левой ногой |
|  73-78 | Удары по мячу головой  | 1. Удары по мячу головой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу головой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу головой с разбега |
| 79-84 | Повторение ведение мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Ведение мяча попрямой внутренней стороной стопы  | 6 |  |
| 2.Ведения мяча с изменением направления внутренней стороной стопы |
| 3.Ведение мяча с изменением скорости внутренней стороной стопы |
| 85-90 | Повторениеведение мяча внешней стороной стопы(правой и левой ногой)  | 1. Ведение мяча попрямой внешней стороной стопы | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления внешней стороной стопы |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости внешней стороной стопы |
| 91-96 | Повторениеведение мяча подъемом (правой и левой ногой) | 1. Ведение мяча по прямой подъемом | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления подъемом |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости подъемом |
| 97-102 | Повторениеприема мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча внутренней стороной стопы на месте | 6 |  |
| 2. Прием мяча внутренней стороной стопы с передвижением в стороны |
| 3. Прием мяча внутренней стороной стопы с поворотами |
| 103-108 | Повторениеприема мяча подошвой (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча подошвой на месте | 6 |  |
| 2.Прием мяча подошвой с передвижением в стороны |
| 3.Прием мяча подошвой с поворотами |
| 109-114 | Повторениеведение мяча с обводкой фишек (правой и левой ногой) | 1.Ведение мяча по прямой обводя фишки правой и левой ногой поочередно | 6 |  |
| 2. Ведение мяча по прямой с изменением скорости обводя фишки правой и левой ногой поочередно |
| 3. Ведение мяча с изменением направления обводя фишки правой и левой ногой поочередно |
| 115-120 | Повторениеудара по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой (правой и левой ногой) | 1. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
| 121-126 | Повторениеудара по мячу с подъема правой и левой ногой  | 1. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с разбега |
| 127-132 | Повторениеудара по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой | 1. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
| 133-138 | Повторениеудара по котящемуся мячу правой и левой ногой | 1. Удары по котящемуся мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой | 6 |  |
| 2. Удары по котящемуся мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой |
| 3. Удары по котящемуся мячу с подъема правой и левой ногой |
| 139-144  | Повторениеудара по летящему мячу правой и левой ногой | 1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой | 6 |  |
| 2. Удары по летящему мячу с подъема правой и левой ногой |
| 3. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и подъема с 2-х, 3-х шагов правой и левой ногой |
| 145-150  | Повторитьудары по мячу головой  | 1. Удары по мячу головой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу головой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу головой с разбега |
| 151-156 | Закреплениеведение мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Ведение мяча попрямой внутренней стороной стопы  | 6 |  |
| 2.Ведения мяча с изменением направления внутренней стороной стопы |
| 3.Ведение мяча с изменением скорости внутренней стороной стопы |
| 157-162 | Закреплениеведение мяча внешней стороной стопы(правой и левой ногой)  | 1. Ведение мяча попрямой внешней стороной стопы | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления внешней стороной стопы |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости внешней стороной стопы |
| 163-168 | Закреплениеведение мяча подъемом (правой и левой ногой) | 1. Ведение мяча по прямой подъемом | 6 |  |
| 2. Ведения мяча с изменением направления подъемом |
| 3. Ведение мяча с изменением скорости подъемом |
| 169-174 | Закреплениеприема мяча внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча внутренней стороной стопы на месте | 8 |  |
| 2. Прием мяча внутренней стороной стопы с передвижением в стороны |
| 3. Прием мяча внутренней стороной стопы с поворотами |
| 175-180 | Закреплениеприема мяча подошвой (правой и левой ногой) | 1.Прием мяча подошвой на месте | 6 |  |
| 2.Прием мяча подошвой с передвижением в стороны |
| 3.Прием мяча подошвой с поворотами |
| 181-186  | Закреплениеударов по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой (правой и левой ногой) | 1. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
| 187-192 | Закреплениеударов по мячу с подъема правой и левой ногой  | 1. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу с подъема правой и левой ногой с разбега |
| 193-198 | Закреплениеударов по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой | 1. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с места | 6 |  |
| 2. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов |
| 3. Удары по мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой с разбега |
| 199-204 | Закреплениеударов по котящемуся мячу правой и левой ногой | 1. Удары по котящемуся мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой | 6 |  |
| 2. Удары по котящемуся мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой |
| 3. Удары по котящемуся мячу с подъема правой и левой ногой |
| 205-210 | Выполнения видов испытаний комплекса ГТО | 1.Выполнения видов комплекса ГТО | 6 |  |
| 2. Выполнения видов комплекса ГТО |
| 3. Выполнения видов комплекса ГТО |
| 211-216 | Выполнения видов испытаний комплекса ГТО | 1. Выполнения видов комплекса ГТО | 6 |  |
| 2. Выполнения видов комплекса ГТО |
| 3. Выполнения видов комплекса ГТО |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы  СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид подготовки | Количество часов |
| I |  Теоретическая подготовка | 6 |
| II |  Практическая подготовка |  |
| 1 |  Общая физическая | 20 |
| 2 |  Специальная физическая | 32 |
| 3 |  Технико-тактическая | 71/61 |
| 4 |  Участие в соревнованиях | 10 |
| 5 |  Интегральная подготовка. Учебные игры | 14 |
| III |  Контрольные и переводные испытания | 2 |
|  |  Всего часов | 216 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Вид подготовки |
| Теоретическая | ОФП | СФП | Технико-тактическая | Участие в соревнованиях | Интегральная подготовка. Учебные игры | Контрольные и переводные испытания |
| Сентябрь | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 1 | 3 |  |
| Октябрь | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 1 | 3 |  |
| Ноябрь | 1 | 2 | 4 | 6/4 | 1 | 3 |  |
| Декабрь | 1 | 2 | 4 | 8/3 | 1 | 3 |  |
| Январь | 1 | 2 | 4 | 8/3 | 1 | 3 |  |
| Февраль | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 2 | 3 |  |
| Март | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 2 | 3 |  |
| Апрель | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 1 | 3 |  |
| Май | 1 | 2 | 4 | 6/3 | 4 | 3 | 2 |
| **Итого** | **11** | **22** | **44** | **69/34** | **14** | **33** | **7** |

**Календарно тематическое планирование для обучающихся (2-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** |  **Дата**  |
| 1-6 | Прием нормативов на начало учебного года | 1. Прием нормативов  | 6 |  |
| 2. Прием нормативов  |
| 3. Прием нормативов  |
| 4. Прием нормативов |
| 7-12 | Передача мяча в парах правой и левой нагой | 1. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой с приемом | 6 |  |
| 2. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в одно качания |
| 3. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в движении с приемом |
| 4. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в движении в одно касание |
| 13-18 | Удары по мячу правой и левой ногой | 1.Удары по мячу с места правой и левой нагой | 6 |  |
| 2.Удары по мячу в движении правой и левой нагой |
| 3.Удары по мячу с места после передачи правой и левой нагой |
| 4.Удары по мячу в движении после передачи правой и левой ногой |
| 19-24 | Удары по мячу головой | 1.Удары по мячу головой с места | 6 |  |
| 2.Удары головой в движении |
| 3.Удары головой в падении |
| 4.Удары головой в борьбе с защитником |
| 25-30 | Прием мяча правой, левой нагой, грудью и бедром | 1.Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 3.Прием мяча на месте после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 4.Прием мяча в движении после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 31-36 | Прием мяча правой, левой нагой, грудью и бедром с последующим ударом или передачей на партнера | 1.Прием мяча на месте правой, левой нагой, грудью и бедром с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим ударом |
| 3. Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим пасом партнеру |
| 4. Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим пасом партнеру |
| 37-42 | Техника защиты | 1.Техника защиты два в один | 6 |  |
| 2. Техника защиты два в два |
| 3. Техника защиты два в два |
| 4. Техника защиты два в два |
| 43-48 | Техника атаки | 1. Техника атаки два в один | 6 |  |
| 2. Техника атаки два в два |
| 3. Техника атаки два в два |
| 4. Техника атаки два в два |
| 49-54 | Техника ловли и отражения мяча вратарем | 1. Техника ловли мяча вратарем гося силу мяча об пол | 6 |  |
| 2. Техника ловли мяча вратарем прижимая мяч к телу |
| 3. Техника отражения мяча вратарем кулаками |
| 4. Техника отражения мяча вратарем ладонями в стороны |
| 55-60 | Игра в стенку с последующим ударом | 1.Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом |
| 3. Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом (пассивное воздействие защитников) |
| 4. Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом (пассивное воздействие защитников) |
| 61-66 | Обманные движения | 1. Обманные движения уход в сторону от защитника использованием корпуса | 6 |  |
| 2.Обманные движения разножка и уход в сторону от защитника |
| 3. Обманные движения перекладывания мяча с ноги на ногу и уход в сторону от защитника |
| 4.Обманные движения убирая мяч под себя на замахи |
| 67-72 | Обманные движения с последующим ударом по воротам или передачей | 1. Обманные движения уход в сторону от защитника использованием корпуса с последующим ударом по воротам или передачей | 6 |  |
| 2. Обманные движения разножка и уход в сторону от защитника с последующим ударом по воротам или передачей |
| 3. . Обманные движения перекладывания мяча с ноги на ногу и уход в сторону от защитника с последующим ударом по воротам или передачей |
| 4. Обманные движения убирая мяч под себя на замахи с последующим ударом по воротам или передачей |
| 73-78 | Техника розыгрыша стандартных положений | 1.Техника розыгрыша углового удара |  |  |
| 2.Техника розыгрыша штрафного удара |
| 3.Техника розыгрыша свободного удара |
| 4.Техника розыгрыша в вода мяча из боковой линии |
| 79-84 | Повторениепередачи мяча в парах правой и левой нагой | 1. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой с приемом | 6 |  |
| 2. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в одно качания |
| 3. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в движении с приемом |
| 4. Передача мяча в парах на месте правой и левой ногой в движении в одно касание |
| 85-90 | Повторение удара по мячу правой и левой ногой | 1.Удары по мячу с места правой и левой ногой | 6 |  |
| 2.Удары по мячу в движении правой и левой ногой |
| 3.Удары по мячу с места после передачи правой и левой ногой |
| 4.Удары по мячу в движении после передачи правой и левой ногой |
| 91-96 | Повторение удара по мячу головой | 1.Удары по мячу головой с места | 6 |  |
| 2.Удары головой в движении |
| 3.Удары головой в падении |
| 4.Удары головой в борьбе с защитником |
| 97-102 | Повторениеприема мяча правой, левой нагой, грудью и бедром | 1.Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 3.Прием мяча на месте после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 4.Прием мяча в движении после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 103-108 | Повторениеприема мяча правой, левой нагой, грудью и бедром с последующим ударом или передачей на партнера | 1.Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим ударом |
| 3. Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром споследующим пасом партнеру |
| 4. Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим пасом партнеру |
| 109-114 | ПовторениеТехники защиты | 1.Техника защиты два в один | 6 |  |
| 2. Техника защиты два в два |
| 3. Техника защиты два в два |
| 4. Техника защиты два в два |
| 115-120 | Повторениетехники атаки | 1. Техника атаки два в один | 6 |  |
| 2. Техника атаки два в два |
| 3. Техника атаки два в два |
| 4. Техника атаки два в два |
| 121-126 | Повторениетехники ловли и отражения мяча вратарем | 1. Техника ловли мяча вратарем гося силу мяча об пол | 6 |  |
| 2. Техника ловли мяча вратарем прижимая мяч к телу |
| 3. Техника отражения мяча вратарем кулаками |
| 4.Техника отражения мяча вратарем ладонями в стороны |
| 127-132 | Повторение игры в стенку с последующим ударом | 1.Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом |
| 3. Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом (пассивное воздействие защитников) |
| 4. Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом(пассивное воздействие защитников) |
| 133-138 | Повторениеобманных движения | 1. Обманные движения уход в сторону от защитника использованием корпуса | 6 |  |
| 2.Обманные движения разножка и уход в сторону от защитника |
| 3. Обманные движения перекладывания мяча с ноги на ногу и уход в сторону от защитника |
| 4.Обманные движения убирая мяч под себя на замахи |
| 139-144 | ПовторениеОбманных движения с последующим ударом по воротам или передачей | 1. Обманные движения уход в сторону от защитника использованием корпуса с последующим ударом по воротам или передачей | 6 |  |
| 2. Обманные движения разножка и уход в сторону от защитника с последующим ударом по воротам или передачей |
| 3. . Обманные движения перекладывания мяча с ноги на ногу и уход в сторону от защитника с последующим ударом по воротам или передачей |
| 4. Обманные движения убирая мяч под себя на замахи с последующим ударом по воротам или передачей |
| 145-150 | Повторениетехники розыгрыша стандартных положений | 1.Техника розыгрыша углового удара | 6 |  |
| 2.Техника розыгрыша штрафного удара |
| 3.Техника розыгрыша свободного удара |
| 4.Техника розыгрыша в вода мяча из боковой линии |
| 151-156 | Закреплениепередачи мяча в парах правой и левой нагой | 1. Передача мяча в парах на месте правой и левой нагой с приемом | 6 |  |
| 2. Передача мяча в парах на месте правой и левой нагой в одно качания |
| 3. Передача мяча в парах на месте правой и левой нагой в движении с приемом |
| 4. Передача мяча в парах на месте правой и левой нагой в движении в одно касание |
| 157-162 | Закрепление удара по мячу головой | 1.Удары по мячу головой с места | 6 |  |
| 2.Удары головой в движении |
| 3.Удары головой в падении |
| 4.Удары головой в борьбе с защитником |
| 163-168 | Закреплениеприема мяча правой, левой ногой, грудью и бедром | 1.Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 3.Прием мяча на месте после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 4.Прием мяча в движении после дальней передачи правой, левой ногой, грудью и бедром |
| 169-174 | Закреплениеприема мяча правой, левой нагой, грудью и бедром с последующим ударом или передачей на партнера | 1.Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Прием мяча в движении правой, левой нагой, грудью и бедром с последующим ударом |
| 3. Прием мяча на месте правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим пасом партнеру |
| 4. Прием мяча в движении правой, левой ногой, грудью и бедром с последующим пасом партнеру |
| 175-180 | Закреплениетехники защитыЗакреплениетехники атаки | 1.Техника защиты два в один | 6 |  |
| 2. Техника защиты два в два |
| 3. Техника атаки два в один |
| 4. Техника атаки два в два |
| 181-186 | Закреплениетехники ловли и отражения мяча вратарем | 1. Техника ловли мяча вратарем гося силу мяча об пол | 6 |  |
| 2. Техника ловли мяча вратарем прижимая мяч к телу |
| 3. Техника отражения мяча вратарем кулаками |
| 4. Техника отражения мяча вратарем ладонями в стороны |
| 187-192 | Закрепление игры в стенку с последующим ударом | 1.Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом | 6 |  |
| 2.Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом |
| 3. Игра в стенку двумя игроками с последующим ударом (пассивное воздействие защитников) |
| 4. Игра в стенку двумя игроками на третьего с последующим ударом (пассивное воздействие защитников) |
| 193-198 | Закреплениеобманных движения | 1. Обманные движения уход в сторону от защитника использованием корпуса | 6 |  |
| 2.Обманные движения разножка и уход в сторону от защитника |
| 3. Обманные движения перекладывания мяча с ноги на ногу и уход в сторону от защитника |
| 4.Обманные движения убирая мяч под себя на замахи |
| 199-204 | Закреплениетехники розыгрыша стандартных положений | 1.Техника розыгрыша углового удара | 6 |  |
| 2.Техника розыгрыша штрафного удара |
| 3.Техника розыгрыша свободного удара |
| 4.Техника розыгрыша в вода мяча из боковой линии |
| 205-210 | Сдача переводных нормативов | 1.Сдача нормативов | 6 |  |
| 2. Сдача нормативов |
| 3. Сдача нормативов |
| 4. Сдача нормативов |
| 211-216 | Выполнения видов испытаний комплекса ГТО | 1.Выполнение видов комплекса ГТО | 6 |  |
| 2. Выполнение видов комплекса ГТО |
| 3. Выполнение видов комплекса ГТО |
| 4. Выполнение видов комплекса ГТО |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы  ОФП-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид подготовки | Количество часов |
| I |  Теоретическая подготовка | 6 |
| II |  Практическая подготовка |  |
| 1 |  Общая физическая | 20 |
| 2 |  Специальная физическая | 32 |
| 3 |  Технико-тактическая | 71/61 |
| 4 |  Участие в соревнованиях | 10 |
| 5 |  Интегральная подготовка. Учебные игры | 14 |
| III |  Контрольные и переводные испытания | 2 |
|  |  Всего часов | 216 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Вид подготовки |
| Теоретическая | ОФП | СФП | Технико-тактическая | Участие в соревнованиях | Интегральная подготовка. Учебные игры | Контрольные и переводные испытания |
| Сентябрь | 1 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Октябрь | 2 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Ноябрь | 2 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Декабрь | 2 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Январь | 1 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Февраль | 1 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Март | 2 | 3 | 5 | 7 | 1 |  |  |
| Апрель | 2 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |  |
| Май | 2 | 3 | 5 | 7 | 2 | 2 | 2 |
| **Итого** | **17** | **30** | **54** | **76** | **10** | **22** | **7** |

**6.Переводные нормативы:**

6.1.Начальная подготовка первого года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

**СФП.**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

6.2.ОФП-1 второго года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

**СФП.**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

6.3.ОФП-2третьего года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 4, 6

Бег 400 м (сек) – 67

Бег 6 минут (м) - 1500

Прыжок в длину с места (см) –200

Тройной прыжок (см) – 560

**СФП.**

Ведение мяча 30 м (сек) – 5.8

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 30

Вбрасывание мяча руками (м) – 15

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 55

6.4.ОФП-3 четвертого года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 4, 3

Бег 400 м (сек) – 65

Бег 12 минут (м) - 3000

Прыжок в длину с места (см) –220

Тройной прыжок (см) – 600

**СФП.**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 5, 4

Бег 5х30м с ведением мяча (м) – 28.0

Вбрасывание мяча руками (м) – 17

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 66

6.5.ОФП-4пятого года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 4,2

Бег 400 м (сек) – 61.0

Бег 12 минут (м) - 3150

Прыжок в длину с места (см) –240

**СФП.**

Ведение мяча 30 м (сек) – 4, 8

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 26

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 80

6.6.ОФП-5шестого года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 4,0

Бег 400 м (сек) – 58

Бег 12 минут (м) - 3250

Прыжок в длину с места (см) –250

**СФП.**

Ведение мяча 30 м (сек) – 4, 6

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 24

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 90

Вбрасывание мяча (м) – 23

6.7. ОФП-6 седьмого года обучения:

**ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 3,1

Бег 400 м (сек) – 50

Бег 12 минут (м) – 3700

Челночный бег 3х10м (сек) – 5.4

Прыжок в длину с места (см) –270

Подтягивание на высокой перекладине (раз) – 12

Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине (раз) - 45

**СФП.**

Ведение мяча (змейкой) 30 м (сек) – 4, 6

Бег 5х30м с ведением мяча (м) – 20

Удар по мячу на точность (раз) – 12

Удар по мячу на дальность (м) – 95

Вбрасывание мяча (м) – 30

Жонглирование мячом (раз) – 30

**7.Список литературы:**

**1**. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.

**2.** Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.

**3.** Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

**4.** Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР

2010 год

**5.** Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.

**6.**Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

**7.** Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

**8.**Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

**9.**Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

**10.**Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

**11.**Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

**12.**Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.

**13.**Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010

****