МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАЛТАСИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

 УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

МР Калтасинский район РБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ш. Давлетшин

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

группа начальной подготовки 2 года обучения,

группа начальной подготовки 3 года обучения,

учебно-тренировочная группа 3 год обучения

 Возраст обучающихся: 7-17 лет

 Срок реализации программы: 5 лет

 Автор программы:

 тренер-преподователь ДЮСШ

 Байдуганов Олег Викторович

 Рассмотрено на педагогическом совете

 протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

 с. Калтасы, 2021 г.

**Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию  и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО ДЮСШ.

 Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

**Направленность данной программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна** **программы** заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность программы** «Футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Объем программы:** ГНП(1 и 2 года обучения) – 312 часов, УТГ(3 год обучения) - 468 часов.

 **Срок реализации программы** - 5 лет.

 **Цель программы** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формирование необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты:*

-  владение  навыками  выполнения  жизненно

важных  двигательных  умений  (ходьба,  бег,  прыжки,  лазанья  и  др.)  различными способами, а  различных  изменяющихся  внешних  условий;

- владение навыками выполнения разнообразных  физических

упражнений  различной  функциональной направленности,  технических  действий  базовых  видов  спорта,  а  также  применения  их  в игровой и соревновательной деятельности;

-  умение  максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты:*

-  владение способами наблюдения за показателями индивидуального  здоровья,  физического  развития  и  физической  подготовленности, использование  этих  показателей  в  организации  и  проведении  самостоятельных  форм занятий физической культурой.

*Предметные результаты:*

-  способность проводить самостоятельные занятия по  освоению  новых  двигательных  действий  и  развитию  основных  физических  качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Форма обучения** очная.

**Адресат программы:** программа разработана для обучающихся 7-17 лет, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культуры. Наполняемость групп составляет 15 человек.

**Режим занятий:** Занятия проводятся тренером - преподавателем в УТГ(3 года обучения) - 4 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10- 15 минут и 1 раз в неделю по 1 часу, а в ГНП (2,3 года обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10-15 минут.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное количество занимающихсяв группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|  ***Группы начальной подготовки ( ГНП)*** |
|  НП | 7 – 12 |  15 |  6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| ***Учебно-тренировочные группы (УТГ)*** |
| УТГ | 12-17 | 15 | 9 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

Учебный план

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по футболу.

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды подготовки | Этапы подготовки |
| ГНП  | УТГ  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Теоретическая | 20 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Общая физическая | 34 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| Специальная физическая | ------ | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Техническая  | 172 | 216 | 216 | 216 | 216 |
| Тактическая  | 56 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Игровая  | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Подготовка инструкторов и судей  | ----- | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания  | 16 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Всего часов | 312 | 468 | 468 | 468 | 468 |

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий |  Возраст |
| Подготовительный (1-4кл.)  ( ГНП 1-2) | Младший (5-7 кл.) (ГНП- 3, УТГ -1) | Средний (8-9 кл.) ( УТГ 2-3) | Старший (10-11 кл.) (УТГ 4-5) |
| Теоретические занятия |
|  1. | История футбола и основные футбольные термины. | 8 | 4 | 4 | 4 |
|  2. | Подготовка к занятиям. Гигиена спортсменов. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  3. | Врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  4. |  Правила учебных и упрощенных игр. | 2 | 4 | 4 | 4 |
|  5. | Общая физическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  6. | Специальная физическая подготовка. | -- | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  7.  | Техническая подготовка. | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  8. | Тактическая подготовка. | 1 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  9. | Психологическая подготовка. | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  Итого: | 20 | 14 | 14 | 14 |
| Практические занятия (техника игры) |
|  1. | Удары по мячу ногой. | 20 | 40 | 40 | 40 |
|  2. | Удары по мячу головой. | 20 | 30 | 30 | 30 |
|  3. |  Остановка мяча.  | 28 | 22 | 22 | 22 |
|  4. |  Ведение мяча. | 40 | 24 | 24 | 24 |
|  5. | Ложные движения. | 30 | 40 | 40 | 40 |
|  6. | Отбор, перехват мяча. | 14 | 20 | 20 | 20 |
|  7. | Ввод мяча из-за боковой линии. | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  8. | Техника игры вратаря. | 16 | 30 | 30 | 30 |
|  9. | Тактика игры в нападении. | 30 | 60 | 60 | 60 |
| 10. | Тактика игры в защите. | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 11. | Подготовка инструкторов и судей. | \_\_\_\_ | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Функции игроков. | 8 | 20 | 20 | 20 |
| 13 | Общая физическая подготовка. | 34 | 70 | 70 | 70 |
| 14 | Специальная физическая подготовка. | ----- | 26 | 26 | 26 |
| 15 | Контрольные испытания | 16 | 30 | 30 | 30 |
|  Итого: | 292 | 454 | 454 | 454 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 312 | 468 | 468 | 468 |

**Содержание программы**

 **Теоретические занятия.**

1.История футбола и основные футбольные термины.

С самого начала первые игры и правила. Поле и игроки. Основные правила. Нарушения. Аут. Блокирование. Вбрасывание. Вне игры. Выбор позиции. Голкипер. Дриблинг. «Девятка». Диспетчер. Зонная защита. Контратака. Обводка Опека. Пас. Пенальти. Предупреждение. Расстановка. Свободный. Стандарт. Стенка. Тактика. Удаление. Удар. «Укрывание».Штрафной.

2.Подготовка к занятиям. Гигиена.

Познай свое тело. Ступня. Голень. Икроножная мышца. Бедро. Колено и коленный сустав. Плечевой сустав.

Локтевой сустав. Предплечье. Кисть. Поясница. Шея. Голова. Гигиена- наука о сохранении и укреплении здоровья. Закаливание. Вред алкоголя. Вред курения. Вред допинга.

3. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Медосмотр. Дневник самоконтроля. Утренняя зарядка. Режим дня.

4. Правила учебных и упрощенных игр.

Игры на преследование и ведение 1на1. Игра «мячом по мячу». Игра «ловушки». Игра «салочки». Игра «охотник и зайцы». Упражнение «лабиринт». Упражнение «трапеция». Игра головой 1на1. Игра с 4-мя воротами. Упражнение «смотри налево - отдай направо». Игра в «квадрат» одним касанием, 2-мя, только левой ногой, 2 против 1-го, 3 против 2-х,4 против 2-х, 5 против 3-х. Упражнение «передачи под скамейку».

Игра «фут-баскет». Учебная игра «в 3 зоны», «в 2 зоны».Игра с забиванием слабой ногой. С забиванием по очереди. Игра с ограничением времени. Игры с усложнением правил.

**Практические занятия.**

**5. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: строй, шеренга, интервал, дистанция ,направляющий, замыкающий, повороты, перестроения.

ОРУ без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением.

ОРУ с предметами: со скакалкой, с отягощением, с гантелями, штангой.

Подвижные игры и эстафеты:

 с мячом, без мяча, с полосой препятствий.

Легкоатлетические упражнения:

 Бег 30м., 60м., 100м., 200м., а также на 400м., 800м., 1000м.

 Кроссы до 3000м. (учет возраста).

 Прыжки в длину и высоту с места, с разбега.

 Метание набивного мяча.

Гимнастические упражнения:

 На снарядах, опорный прыжок и простой прыжок.

**6. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы, развития быстроты, ловкости, выносливости, для формирования умения двигаться без мяча.

 **7. Техническая и тактическая подготовка.**

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой.

Удары по мячу головой: средней частью лба, боковой частью лба.

 Разновидности удара – прямой, резанный.

**8. Подготовка инструкторов и судей.**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**9. Контрольные испытания.**

**Методические рекомендации**

Изучение теоретического  материала осуществляется в форме   15—20-минутных  бесед.  При  проведении  бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.
Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в
сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

**Физическая подготовка**  (для всех групп занимающихся).

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
* Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
* Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
* Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
* Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами  (вес мячей 2—4 кг).
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полу-шпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

* Игры с мячом;
* игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
* эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

* Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
* Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
* Прыжки в длину и в высоту с места  и  с разбега.
* Метания.

Гимнастические упражнения.

* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
* опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

**Специальная физическая подготовка**.

Упражнения для развития силы.

* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
* Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
* Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
* Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
* Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  передвижение  на  руках  вправо   (влево)   по  кругу   (носки  ног  на месте).
* В упоре лежа хлопки ладонями.
* Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
* Сжимание теннисного (резинового) мяча.
* Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
* Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
* Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

* Повторное  пробегание  коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
* Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости:  после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.  Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег  спиной вперед).
* Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

* Переменный и повторный бег с мячом.
* Двусторонние игры (для старшей  группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном  по численности  составе).  Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
* Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
* Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо,  вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
* Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**Техника и тактика игры.**

Подготовительная  группа  (1-4 классы).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом  направлении  или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону  и сделать рывок с мячом в другую. Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу)  на точность.

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом,  выбиванием,  толчком  плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Младшая группа  (5-7 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней и средней частями), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета  (всеми способами).Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары  боковой  частью  лба.  Перевод  мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом .Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места— из  положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность  (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.
Средняя группа (8-9 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча.  Остановка  мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку .Ложные движения (финты). Имитируя  желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).Отбор мяча. Отбор мяча в «полу-шпагате»,«шпагате» и подкате.

Вбрасывание  мяча.  Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на  выходе  из  ворот.   Отбивание   мяча   ногой,   катящегося  или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля   мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам.  Комбинации с переменой  мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны **к** началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Старшая  группа (10-11 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений   (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов  (для каждого игрока).

Отбор мяча. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.

Тактика игры. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

Тактика вратаря. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема |  Форма занятия | Методические приемы | Форма подведения итогов. |
|  1. | История футбола и футбольные термины. |  Просмотр видеофильма , пособия. | Словесный – рассказ.Фильм- «Кудесники футбольного мяча». Пособие –книга К .Гиффорда. | Опрос, диспут |
| 2. | Подготовка к занятиям .Гигиена.  | Беседа | Рассказ с описанием. | Опрос, диспут. |
| 3. | Врачебный контроль. Самоконтроль. | Беседа. Осмотр штатной медицинской сестрой. |  Рассказ. | Заполнение медицинской книжки, дневника самоконтроля. |
| 4. | Правила учебных и упрощенных игр.  | Беседа, просмотр фильма. | Рассказ. Просмотр фильма – «Разминка, техника, тактика», - гл.4. |  Опрос. |
| 5. | Общая физическая подготовка. | Беседа, практические занятия. | Объяснение упражнений, показ. | Правильное выполнение упражнений.  |
| 6. | Специальная физическая подготовка. | Беседа, практические занятия. | Объяснение, показ, четкий контроль. | Правильное выполнение упражнений.  |
| 7. | Техническая подготовка. | Просмотр фильма, беседа, практические занятия. | Рассказ, показ, использование на практике. | Результат и место на соревнованиях. Самоанализ. |
| 8. | Тактическая подготовка. | Просмотр фильма, беседа, практические занятия. | Рассказ, показ, использование на практике. | Результат и место на соревнованиях. Самоанализ. |
| 9. | Психологическая подготовка. |  Беседа. | Объяснение,  | Уравновешенность и устойчивость к воздействию внешних факторов. |
|  |  |  |  |  |

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность.

Воспитательная работа входит в учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки** | **Наименование мероприятия** | **Форма** |
| 1 | Сентябрь | «Правила игры в футбол», Техника безопасности | Беседа, просмотр видеоролика |
| 2 | Октябрь | Родительское собрание | Беседа |
| 3 | Октябрь | Осенний фестиваль ВФСК «ГТО» | Мероприятие |
| 4 | Декабрь | «Новогодний турнир | Мероприятие |
| 5 | Январь  | Соревнования по футболу между выпускниками ДЮСШ и обучающимися  | Соревнования |
| 6 | Март | Районные соревнования по футболу | Соревнования |
| 7 | Апрель | «День футбол» | Викторина |
| 8 | Май | Турнир по мини-футболу | Мероприятие |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническая база**

Для реализации данной программы используются оборудование и спортивный инвентарь:

- Спортивный зал;

- Ворота футбольные;

- Мяч футбольный;

- Фишки для эстафет и спортивных игр;

- Конус разметочный;

- Секундомер;

- Гимнастические скамейки.

**Информационное обеспечение**

1. <http://www.sports.ru>

2. http://www.sovsport.ru

3. <http://www.penalty.ru>

4.http://www.championat.ru

5. http://www.olympsport.org 16. 3. http://www.arbiter.ru

6.Обучаюшая программа по футболу «Футбольная академия АЯКСА» 1,2,3,4 часть , 2011 г.»

 7.Мультимедийное издание «Школа футбола с Сергеем Овчинниковым », 2010 г.

**Форма контроля и аттестации**

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

 Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме контрольной тренировки, соревнования, педагогического наблюдения учитывая содержание дисциплины. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация – комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по итогам прохождения обучения на этапах программы и перевода на следующий этап обучения.

Промежуточная аттестация в ДЮСШ осуществляется в конце учебного года. Формой проведения промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных упражнений. Результаты сдачи нормативов оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий.

Основной показатель работы по программе «Футбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде выполнения контрольных упражнений.

 Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые программой требований, имеют возможность продолжить обучение на том же этапе повторно (не более одного раза) или перевестись в спортивно-оздоровительные группы на основании решения педагогического совета

Итоговая аттестация - форма оценки знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП, результатов выступлений в соревнованиях, беседы по теоретической части программы.

Оценочные материалы: Приложение №1,2,3

**Список использованной литературы**

*Для тренеров-преподавателей:*

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.- М.: изд.центр «Академия»; 2001.

2.Матвеев А.П., Петрова Т.В.: Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - М.: «Дрофа», 2001.

3.Родиченко В.С. и др.: Твой олимпийский учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2003

4.Вайн Х.: Как научиться играть в футбол./ Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.

5.Спирин А.Н., Будогосский А.Д.: Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

6.Клайв Гиффорд.: Футбол: наглядное пособие по самой популярной игре/ Пер. с англ. – М.: Астрель: АСТ, 2006.

7.Милке Д.: Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола./Пер.с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009.

8.Заваров А.: Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: Питер, 2010.

9.Плон Б.И.: Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е, испр.и дополн. – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 240 с.

*Для обучающихся и родителей:*

10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. -      М.: ФиС, 1983. - 254 с.

11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

13.  Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

*Интернет-ресурсы:*

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/17/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-futbol-v>;

2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/26/rabochaya-programma-po-futbolu>;

3. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-futbolu-4982097.html>.

**Приложение№1**

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Срок реализации ОП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.учащегося | Основы волейбола | Тех-ника игры | Так-тика игры | Общая физическая подготовка | Техническая подготовка (точность передач, подач, нападающего удара, защитные действия) | Подвижные и спортивные игры | соревнования | Общее количество балов | Уровень освоения ОП |
| Выносливость  | Силовые качества | Быстрота  | Гибкость  | Ловкость  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки: 1 – низкий, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):

11-14 баллов – низкий уровень, 15-25 баллов – средний уровень, выше 25 балов – высокий уровень.

**Итого: низкий – 0%, средний - %, высокий – 0%.**

**Приложение №2**

**Сводная таблица диагностических исследований (начальная диагностика)**

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общеобразовательная программа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа 1 год обучения № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.учащегося | Общая физическая подготовка | Всегобаллов | Уровень подготовленности |
| Бег  | Двигательные навыки | Прыжки на скакалке | Прыжки в высоту | Набивание мяча | Игровые навыки | Уровень интереса и мотивации к обучению |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки: 1 – низкий, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):

7-9 баллов – низкий уровень, 10-15 баллов – средний уровень, выше 16-21 балов – высокий уровень.

**Итого: низкий – 0%, средний - %, высокий – 0%.**

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ

 МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давлетшин М.Ш

 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_г.

План-график подготовки футболистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

 **сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  6 |  6 |  6 |  6 |  2 |

 **октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| теоретическая |  |  |  2 |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |   |  1 |  1 |  1 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  2 |  2 |   |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  2 |  1 |  1 |  1 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  4 |  6 |  6 |  6 |  4 |

 н**оябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| теоретическая |  |  |  2 |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |   |  1 |  1 |  1 |  1 |
| С.Ф.П. |  |   |  |  2 |  2 |  2 |
| Техническая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  2 |  6 |  6 |  6 |  6 |

 **декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  6 |  6 |  6 |  6 |  2 |

 **январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |   |  1 |  1 |  2 |  2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26(28) |  2(-2) |  6 |  6 |  6 |  6 |

 **февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |   |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |   |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  24 |  6 |  6 |  6 |  6 |   |

 **март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  6 |  6 |  6 |  6 |  2 |

 **апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  1  |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  1 |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  4 |  6 |  6 |  6 |  4 |

 **май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |   |  2 |  1 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |  2 |  1 |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  2 |  6 |  6 |  6 |  6 |

 **июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  |  1 |  1 |  1 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  6 |  6 |  6 |  6 |  2 |

 **июль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  |  |  |  |   |
| Игровая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  4 |  6 |  6 |  6 |  4 |

 **август**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |   |  2 |  2 |  2 |  2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |  2  |
| Тактическая |  |  |  |  |  |   |
| Игровая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ |  26 |  2 |  6 |  6 |  6 |  6 |

 Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Байдуганов О.В.

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ

 МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давлетшин М.Ш

 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_г.

**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Кол-во недель** | **Кол-во часов** | **Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)** |
| **ГНП -2** |
| 01.09.2021-31.08.2022 | 52 | 312 | 6 ч. в неделю по 45 мин |
| **ГНП-3** |
| 01.09.2021-31.08.2022 | 52 | 312 | 6 ч. в неделю по 45 мин |
| **УТГ-3** |
| 01.09.2021-31.08.2022 | 52 | 468 | 9 ч. в неделю по 45 мин |
| **Сроки организации промежуточной аттестации** | **Формы** |
| **ГНП-2** |  | Сдача контрольно-переводных нормативов  |
| **ГНП-3** |  | Сдача контрольно-переводных нормативов  |
| **УТГ-3** |  | Сдача контрольно-переводных нормативов  |

Тренер-преподаватель О.В.Байдуганов

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ

 МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давлетшин М.Ш

 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_г.

 План-график подготовки футболистов 2-го года обучения и далее в учебно-тренировочных группах.

 **сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  |  |  |  |  |
| Игровая |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  | 2 |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 39 | 9 | 9 | 9 | 9 | 3 |

 **октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| теоретическая |  |  |  2 |   |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  2 |  2 |   |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая |  |  2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 40 | 6 | 9 | 9 | 9 | 7 |

 н**оябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| теоретическая |  |  |  2 |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |   | 2 | 2 | 2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |   |  |  2 |  2 |  2 |
| Техническая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая |  |  1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 38 |  2 | 9 | 9 | 9 | 9 |

 **декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  | 1 |  | 1 | 2 |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 41 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 |

 **январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  |   | 2 | 2 |  2 |  2 |
| С.Ф.П. |  |  |  | 1 | 2 | 2 |
| Техническая |  | 2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Игровая |  | 2 |  | 2 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  | 2 |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 40 | 4 | 9 | 9 | 9 | 9 |

 **февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 |   |
| С.Ф.П. |  | 1 |  | 1 | 2 |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 |   |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 36 | 9 | 9 | 9 | 9 |   |

 **март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 39 | 9 | 9 | 9 | 9 | 3 |

 **апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  | 1 |  | 2 |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  1  |
| Тактическая |  | 1 |  | 1 | 1 |  1 |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 38 | 6 | 9 | 9 | 9 | 5 |

 **май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 |  2 |
| С.Ф.П. |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Техническая |  |   |  2 | 2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |  2 |  1 |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 40 | 4 | 9 | 9 | 9 | 9 |

 **июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |  2 |  |  |
| О.Ф.П. |  | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  | 2 |  | 2 |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  | 2 |  | 1 | 1 |  |
| Игровая |  | 2 | 2 | 2 |  2 |  1 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  2 |  2 |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 41 | 10 | 10 | 9 | 9 | 3 |

 **июль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |  2 |  2 |  2 |  2 |   |
| С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Тактическая |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 40 | 6 | 9 | 9 | 9 | 7 |

 **август**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Количество часов | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя |
| Теоретическая |  |  |  |   |  |  |
| О.Ф.П. |  |   |  2 |  2 |  2 | 2 |
| С.Ф.П. |  |  | 2 | 2 | 2 |  |
| Техническая |  |  1 |  2 |  2 |  2 |   |
| Тактическая |  |  | 2 | 2 | 2 |   |
| Игровая |  |  1 |  2 |  2 |  2 | 2 |
| Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |   |   |  |  |  |
|  ВСЕГО ЧАСОВ | 36 |  2 | 10 | 10 | 10 | 4 |

 Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Байдуганов О.В../

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ

 МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давлетшин М.Ш

 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_г.

Годовой план на 2020-2021 уч. год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Содержание занятия |  Группы |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочной подготовки |
| 1 |  История футбола и правила игры. | 10 | 8 |
| 2 |  Как правильно разминаться. | 10 | 6 |
| 3 |  Удары по мячу ногой. | 20 | 40 |
| 4 |  Удары по мячу головой. | 20 | 30 |
| 5 |  Остановки мяча. | 28 | 22 |
| 6 |  Ведение мяча. | 40 | 24 |
| 7 |  Обманные движения. | 30 | 40 |
| 8 |  Отбор мяча. | 14 | 20 |
| 9 |  Вбрасывание мяча. | 10 | 10 |
| 10 |  Техника игры вратаря. | 16 | 30 |
| 11 |  Функции игроков. | 8 | 20 |
| 12 |  Групповая тактика (нападения/защиты). | 26 | 30 |
| 13 |  Командная тактика (нападения/защиты). | 30 | 40 |
| 14 |  Индивидуальная тактика. | -------- | 20 |
| 15 |  Контрольные испытания. | 16 | 30 |
| 16 |  Общая физическая подготовка | 34 | 70 |
| 17 |  Специальная физическая подготовка | --------- | 26 |
| 18 | Подготовка инструкторов и судей. | ---------- | 2 |
|  |  | 312 часов | 468 часов |

Тренер-преподаватель Байдуганов О.В.

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДОД ДЮСШ

Зам. директора по УВР МР Калтасинский район РБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А.Иванова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. Ш. Давлетшин

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

 Учебный план

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по футболу.

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды подготовки | Этап начальной подготовки |
| До 1 года  | Свыше 1 года  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Теоретическая | 20 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Общая физическая | 34 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| Специальная физическая | ------------------ | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Техническая  | 172 | 216 | 216 | 216 | 216 |
| Тактическая  | 56 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Игровая  | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивный лагерь | ---- | ---- | ---- | ---- | ----- |
| Подготовка инструкторов и судей  | ----- | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания  | 16 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Всего часов | 312 | 468 | 468 | 468 | 468 |

Тренер – преподаватель /Байдуганов О.В./

Зам.директора по УВР «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_ К.А. Иванова Директор МБУ ДОД ДЮСШ

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. МР Калтасинский район РБ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. Ш. Давлетшин

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. Учебно-тематический план.

 Теоретические занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий |  Возраст |
| Подготовительный  (1-4кл.)  ( ГНП 1-2) | Младший (5-7 кл.) (ГНП- 3, УТГ -1) | Средний (8-9 кл.) ( УТГ 2-3) | Старший (10-11 кл.) (УТГ 4-5) |
|  Теоретические сведения |
|  1. | История футбола и основные футбольные термины. | 8 | 4 | 4 | 4 |
|  2. | Подготовка к занятиям. Гигиена спортсменов. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  3. | Врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  4. |  Правила учебных и упрощенных игр. | 2 | 4 | 4 | 4 |
|  5. | Общая физическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  6. | Специальная физическая подготовка. | -- | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  7.  | Техническая подготовка. | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  8. | Тактическая подготовка. | 1 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  9. | Психологическая подготовка. | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
|  Итого: | 20 | 14 | 14 | 14 |
|  Практические занятия (техника игры) |
|  1. | Удары по мячу ногой. | 20 | 40 | 40 | 40 |
|  2. | Удары по мячу головой. | 20 | 30 | 30 | 30 |
|  3. |  Остановка мяча.  | 28 | 22 | 22 | 22 |
|  4. |  Ведение мяча. | 40 | 24 | 24 | 24 |
|  5. | Ложные движения. | 30 | 40 | 40 | 40 |
|  6. | Отбор, перехват мяча. | 14 | 20 | 20 | 20 |
|  7. | Ввод мяча из-за боковой линии. | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  8. | Техника игры вратаря. | 16 | 30 | 30 | 30 |
|  9. | Тактика игры в нападении. | 30 | 60 | 60 | 60 |
| 10. | Тактика игры в защите. | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 11. | Подготовка инструкторов и судей. | \_\_\_\_ | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Функции игроков. | 8 | 20 | 20 | 20 |
| 13 | Общая физическая подготовка. | 34 | 70 | 70 | 70 |
| 14 | Специальная физическая подготовка. | ---------------- | 26 | 26 | 26 |
| 15 | Контрольные испытания | 16 | 30 | 30 | 30 |
|  Итого: | 292 | 454 | 454 | 454 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 312 | 468 | 468 | 468 |

 Тренер-преподаватель /Байдуганов О.В./