

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

**Утверждено**  
приказом директора  
№271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по футболу**

**«Форвард»**

**Возраст воспитанников: 15-17 лет**

**Срок реализации: 1год**

Автор-составитель:  
Глухов Евгений Николаевич,  
тренер-преподаватель

## Пояснительная записка

Программа «Форвард» (далее - программа) является модульной, составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
  - Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
    - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
  - Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
  - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
  - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
    - Уставом школы, Порядком разработки, утверждения и обновления образовательной программы СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
- Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса является модульной.

**Отличительные особенности программы.** В данной программе отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбол. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Актуальность программы.** Футбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Педагогическая целесообразность** – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области

физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Цель программы:** овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность обучающихся и формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в футбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. Познакомить с основными правилами игры в футбол;
3. Обучить техническим приёмам;
4. Обучить тактическим действиям;
5. Научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

1. Способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. Формировать интерес к занятиям футболом.
3. Развивать совершенствование навыков и умений игры
4. Повышение общей физической подготовки

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. Формировать интерес к занятиям футболом.
3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
4. Воспитать умение работать в группе, команде.
5. Воспитать психологическую устойчивость.
6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

**Возраст детей.** Для реализации данной программы привлекаются дети в возрасте 15 – 17 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы до 20 человек.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 44 недели, что составляет 154 часа и разбита на 2 модуля:

Первый модуль «Основы футбола» на 18 недель (63 часа).

Второй модуль «Углубленная подготовка» на 26 недель (91 час).

**Формы обучения.** Очная. На бесплатной основе.

**Формы организации деятельности:** Используются игровая, фронтальный, поточный, круговой, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

**Режим занятий.** Занятия проходят – 2 раза в неделю по 1,75 часа (академический час 40 минут). Количество часов в неделю – 3,5 часа.

### **Ожидаемые результаты.**

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

**По окончании 1 модуля «Основы футбола » обучающиеся должны знать:**

- историю возникновения футбола как игры;
- основные правила игры в футбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

**должны уметь:**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;

**По окончании 2 модуля «Углубленная подготовка» обучающиеся должны знать:**

- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

**должны уметь:**

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;

- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в футбол на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Критерии и способы определения результативности.**

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП ( в начале и в конце года).
2. Участие в районных, межрайонных, окружных, областных соревнованиях.

**Содержание программы**  
**Учебный план программы**

№ п/п.	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Основы футбола»	63	8	55
2	« Углубленная подготовка »	91	4	87
	<b>ИТОГО</b>	154	12	142

**1 модуль « Основы футбола»**

**Задачи:**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**Учебно-тематический план**

**1 модуль «Основы футбола»**

№ п/п.	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения.	4	4	-	Беседа, опрос
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	-
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	14		14	Контроль
4	Техническая подготовка.	12	1	11	Контроль, обсуждение
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Контроль, обсуждение

6	Тактическая подготовка (ТП)	11	2	9	Контроль, обсуждение
7	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контроль
	<b>Итого :</b>	63	8	55	

## Содержание учебного плана

### 1 модуль «Основы футбола»

**Теоретические сведения.** История возникновения и развития футбола. Правила безопасности при занятиях футболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Техническая подготовка**

Теория: Значение технической подготовки в футболиста. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол.

Практика: Прямой и резанный удары по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Анализ выполнения технических приемов вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падание перекатом; выбивание мяча с рук.

#### **Тактическая подготовка**

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Тактические действия в атаке. Тактика действия в защите. Индивидуальные тактические действия. Понятия о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые технические действия. Командная тактика игры в футбол.

#### **Игровая подготовка**

Теория: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.



Практика: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

### Промежуточная аттестация

Контрольная тренировка по ОФП в сентябре и декабре со сдачей тестов по (ОФП). Участие в соревнованиях по футболу (сентябрь-декабрь).

## 2 модуль «Углубленная подготовка»

Во 2 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

### Учебно-тематический план

#### 2 модуль «Углубленная подготовка»

№ п/п.	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения.	1	1	-	Вводный, положение о соревнованиях по футболу
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	11	-	11	-
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	17		17	Тестирование
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)	35	2	33	Учебная игра, соревнование
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	1	25	Учебная игра
7	Итоговая аттестация	1		1	Контроль
	<b>Итого:</b>	<b>91</b>	<b>4</b>	<b>87</b>	

## Содержание учебного плана

### 2 модуль «Углубленная подготовка»

#### **Теоретическая подготовка.**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### **Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка**

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Методы и средства СФП в тренировке футболу. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с футболом.

#### **Техническая подготовка**

Теория: Характеристика техники сильнейших футболистов. Практика: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Анализ выполнения технических приемов вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падание перекатом; выбивание мяча с рук.

**Тактическая подготовка.** Теория: Анализ тактических действий сильнейших футболистов, команд. Практика: Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

## **Соревнования**

**Теория:** Правила соревнований по футболу, права и обязанности участника соревнований, заявка участника, медицинский допуск к соревнованиям.

**Практика:** Участие в соревнованиях по футболу на уровне школы, района, области.

### **Итоговая аттестация**

**Практика:** проводится по итогам сдачи тестов по ОФП и СФП

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория** Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии , оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

**Практика** Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

**Итоговая аттестация** Практика: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП

### **Контроль и оценка достижений обучающихся.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.

№п/п	Тема	Форма контроля
1.	<b>Теория</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой
2.	<b>Техническая подготовка</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой
3.	<b>Тактическая подготовка</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой
4.	<b>Общезфическая подготовка</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой.
5.	<b>Соревнования</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой.
6.	<b>Итоговый контроль – тесты по физической подготовки</b>	Сдача нормативов

### Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
			Мальчики		
			Н-Низкий	С-средний	В-высокий
			Н	С	В
1	Бег 30 метров, сек	14	5,9	5,6-5,0	4,6
		15	5,5	5,3-4,9	4,5
		16	5,2	5,1-4,8	4,4
		17	5,1	5,0-4,7	4,3
2	Прыжок в длину с места, см	14	165	180-190	215
		15	175	190-205	220
		16	180	195-210	230
		17	190	205-220	240
3	12-минутный бег, м	14	1000	1100-1250	1400
		15	1100	1250-1350	1500
		16	1100	1300-1400	1500
		17	1100	1300-1400	1500
4	Бег 30 метров с ведением мяча, сек	14	5,6	5,4	5,3
		15	5,4	5,3	5,2
		16	5,2	5,1	5,0
		17	5,0	4,9	4,8
5	Жонглирование мячом, количество раз	14	20	21	22
		15	23	25	28
		16	26	28	31
		17	29	31	35
6	Вбрасывание мяча руками на дальность, м	14	17	19	20
		15	21	22	23
		16	24	25	26
		17	26	27	28

### РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

## Перечень спортивных сооружений

№	Наименование
1	Спортивный зал
2	Универсальная спортивная площадка
2	Футбольный стадион

### Материально – техническое оснащение программы

Для проведения занятий в секции футбол необходимо имеются следующее оборудование и инвентарь:

Инвентарь:

- футбольные мячи
- мячи мини-футбольные
- конуса тренировочные
- скакалки
- мяч волейбольный
- жгуты, экспандеры
- фишки переносные
- накидки
- секундомер
- игровая форма
- свисток
- координационная лестница

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

## Календарно-тематическое планирование

### 1 модуль «Основы футбола»

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1,75	
2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	1,75	
3	Совершенствование защитной стойки.	1,75	
4	Закрепление перемещения приставным шагом.	1,75	
5	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1,75	
6	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1,75	
7	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1,75	
8	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
9	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
10	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
11	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1,75	
12	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1,75	
13	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1,75	
14	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1,75	
15	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1,75	
16	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1,75	
17	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1,75	
18	Закрепление удара- откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1,75	
19	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1,75	
20	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1,75	
21	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1,75	
22	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1,75	
23	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1,75	
24	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1,75	
25	Совершенствование удара- броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1,75	
26	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
27	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
28	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
29	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей	1,75	

	внутренней стороной стопы.		
30	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
31	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
32	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
33	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
34	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
35	Приём летящего мяча на игрока грудью . Удар слёту серединой подъёма.	1,75	
36	Спортивные игры. Эстафеты.	1,75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>63 часа</b>	

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 модуль «Углубленная подготовка»

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения. Техника безопасности. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1,75	
2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1,75	
3	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1,75	
4	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1,75	
5	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1,75	
6	Финт «уходом».	1,75	
7	Закрепление финта «уходом».	1,75	
8	Совершенствование финта «уходом».	1,75	
9	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1,75	
10	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1,75	
11	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1,75	
12	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	1,75	
13	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	1,75	
14	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».	1,75	
15	Финт «остановка мяча подошвой».	1,75	
16	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	1,75	
17	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1,75	
18	Финт «убирание мяча подошвой».	1,75	
19	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1,75	
20	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1,75	
21	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1,75	
22	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1,75	
23	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1,75	
24	Отбор мяча накладыванием стопы.	1,75	
25	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1,75	
26	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1,75	
27	Отбор мяча выбиванием.	1,75	

28	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1,75	
29	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1,75	
30	Отбор мяча перехватом.	1,75	
31	Закрепление отбора мяча перехватом.	1,75	
32	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1,75	
33	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1,75	
34	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1,75	
35	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1,75	
36	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1,75	
37	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1,75	
38	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	1,75	
39	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	1,75	
40	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания».	1,75	
41	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания».	1,75	
42	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	1,75	
43	Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	1,75	
44	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание»	1,75	
45	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	1,75	
46	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	1,75	
47	Отработка командных действий в двухсторонних играх.	1,75	
48	Отработка командных действий в двухсторонних играх.	1,75	
49	Отработка командных действий в двухсторонних играх.	1,75	
50	Отработка командных действий в двухсторонних играх.	1,75	
51	Отработка командных действий в двухсторонних играх.	1,75	
52	Подведение итогов.	1,75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>91 час</b>	



## 6. Список литературы

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, : / М.А Годик, Г. Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112с.
8. Футбол: правила игры, 2012 г.
9. Футбол для детей 101 тренировка для начинающего футболиста/ Тони Чарльз, Стюарт Рук: [перевод с англ. А. Поповой]. - М.: Издательство «Э», 2017- 128 с.: ил.- (Спорт для детей).

### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Вологодская областная федерация футбола	<a href="http://voff35.nagradion.ru/">http://voff35.nagradion.ru/</a>
Департамент физической культуры и спорта Вологодской области	<a href="http://depsport.gov35.ru/">http://depsport.gov35.ru/</a>
Российский футбольный союз	<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>