

**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  
«Юный футболист»  
Возраст воспитанников: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Глухов Евгений Николаевич,  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее - программа) является модульной, составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных 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 молодежи»
- 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 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 в 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:** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в футбол.

**Задачи программы:**

**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 10-14 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы до 15 человек.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 44 недели, что составляет 154 часа и разбита на 2 модуля: Первый модуль «Ознакомительный» на 18 недель (63 часа). Второй модуль «Базовая подготовка» на 26 недель (91 час).

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

**Формы организации деятельности:** Используются игровой, 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 «Ознакомительный » 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 «Базовая 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;

**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 районных соревнований.

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; перерабатывать информацию полученную на занятиях; 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 ДОП:**

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

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Ознакомительный»	63	7	56
2	«Базовая подготовка»	91	5	86
	<b>ИТОГО</b>	154	12	142

### 1 модуль «Ознакомительный»

#### 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 модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Название раздела.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая практика	4	4	-	Беседа, опрос
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	-	10	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	-	24	Контроль
4	Техническая подготовка (ТП)	13	1	12	Контроль, обсуждение
5	Специальная физическая подготовка (СФП). Подвижные игры, эстафеты.	5	-	5	
6	Тактическая подготовка (ТП)	5	1	4	Контроль, обсуждение
7	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контроль
	Итого по 1 модулю	63	7	56	

### Содержание учебного плана

#### 1 модуль «Ознакомительный»

**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, подвижные 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 у футболиста. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол



Практика. Прямой 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; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью. Анализ выполнения технических приемов вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падение 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 “Малый 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 «Базовая 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 технико- 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 модуля «Базовая подготовка»

№ п/п	Название раздела.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая практика	2	2	-	Вводный, положение о соревнованиях по футболу
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	11	-	11	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1	15	Тестирование
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП)	40	1	39	Учебная игра, соревнование
5	Специальная физическая подготовка (СФП).	21	1	20	Учебная игра
6	Итоговая аттестация	1	-	1	Контроль
	Итого по 1 модулю	91	5	86	

### Содержание учебного плана

#### 2 модуль «Базовая 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 всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

##### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Методы и средства СФП в тренировке футбола. 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. Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **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; падение 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, округа.

### **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.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма контроля</b>
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>Общefизическая подготовка</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой.
5.	<b>Соревнования</b>	Выполнение практических заданий в соответствии с темой.
	Итоговый контроль – тесты по физической подготовки	Сдача нормативов

### **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
    - координационная лестница
    - фишки переносные
    - накидки
    - секундомер
    - игровая форма
    - свисток

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

### Календарно-тематический планирование 1 модуль «Ознакомительный»

№ п/п	Тема занятий. Содержание 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. Закрепление перемещения приставным шагом.	1,75	
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1,75	
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1,75	
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1,75	
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1,75	
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1,75	
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1,75	
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1,75	
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1,75	
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1,75	
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1,75	
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1,75	
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1,75	
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Подвижные игры.	1,75	
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1,75	
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1,75	
22	Ведение внутренней стороной стопы. Подвижные игры.	1,75	
23	Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
24	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. Подвижные игры.	1,75	

25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1,75	
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1,75	
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1,75	
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1,75	
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1,75	
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1,75	
	Итого	63 часа	

#### Календарно-тематическое планирование модуля «Базовая подготовка»

№ п/п	Содержание занятий.	Кол-во часов	Дата
1	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
2	Подвижные игры.	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. Подвижные игры.	1,75	
6	Финт «уходом». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
7	Закрепление финта «уходом». Подвижные игры.	1,75	

8	Совершенствование финта «уходом». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
9	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подвижные игры.	1,75	
10	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
11	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подвижные игры.	1,75	
12	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
13	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Подвижные игры.	1,75	
14	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
15	Финт «остановка мяча подошвой». Подвижные игры.	1,75	
16	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
17	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Подвижные игры.	1,75	
18	Финт «убирание мяча подошвой». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
19	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Подвижные игры.	1,75	
20	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
21	Финт «проброс мяча мимо соперника». Подвижные игры.	1,75	
22	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
23	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Подвижные игры.	1,75	
24	Отбор мяча накладыванием стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
25	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Подвижные игры.	1,75	
26	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
27	Отбор мяча выбиванием. Подвижные игры.	1,75	
28	Закрепление отбора мяча выбиванием. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	



29	Совершенствование отбора мяча выбиванием. Подвижные игры.	1,75	
30	Отбор мяча перехватом. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
31	Закрепление отбора мяча перехватом. Подвижные игры.	1,75	
32	Совершенствование отбора мяча перехватом. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
33	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Подвижные игры.	1,75	
34	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
35	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Подвижные игры.	1,75	
36	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
37	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча. Подвижные игры.	1,75	
38	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча. Подвижные игры.	1,75	
39	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
40	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания». Подвижные игры.	1,75	
41	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
42	Разбор игроков. Комбинация «стенка». Подвижные игры.	1,75	
43	Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
44	Комбинация «игра в два касания». Подвижные игры.	1,75	
45	Закрепление комбинации «игра в два касания». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
46	Совершенствование комбинации «игра в два касания». Подвижные игры.	1,75	
47	Совершенствование комбинации «игра в два касания». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
48	Комбинация «игра в одно касание». Подвижные игры.	1,75	
49	Закрепление комбинации «игра в одно касание». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	

50	Совершенствование комбинации «игра в одно касание». Подвижные игры.	1,75	
51	Совершенствование комбинации «игра в одно касание». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1,75	
52	Подведение итогов.	1,75	
	ИТОГО	91 час	

## 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.

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. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112с.

7. Футбол: правила игры, 2012 г.

8. 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

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Вологодская областная федерация футбола

<http://voff35.nagradion.ru/>

Департамент физической культуры и спорта

Вологодской области

<http://depsport.gov35.ru/>

Российский футбольный союз

<http://www.rfs.ru/>