

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Устанская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Принята  
решением педсовета  
протокол от «31» августа 2021 г. № 01

Утверждено  
Приказом директора школы  
от «31» августа 2021 г. № 123

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: с 8 лет

Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «Устанская СОШ»  
Соловьева Анна Леонидовна

Уста,  
2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (п.9 ст 2, п.5 ст 47,пп.10- 11 ч.3 ст.28, п.1 ст75.)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление гл.сан.врача РФ от 04.07.14).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная программа «Футбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция) на современном этапе содержание дополнительных общеобразовательных программ ориентировано на:

– создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их позитивной социализации и профессионального самоопределения;

– удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

– формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

– подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей- инвалидов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Нормативно закреплена следующая типология дополнительных общеобразовательных программ:

-**по виду:** дополнительные общеобразовательные программы делятся на дополнительные *общеразвивающие* программы, дополнительные *предпрофессиональные* программы;-

-**по содержанию:** дополнительные общеобразовательные *общеразвивающие* программы делятся по направленностям (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной,

художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической); дополнительные общеобразовательные *предпрофессиональные* программы делятся на программы в области искусств и в области физической культуры и спорта (ФЗ «Об образовании в РФ», приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

### **Актуальность программы**

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, спортивные занятия становятся особенно актуальными.

Образовательная программа «Футбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

*Актуальность программы* состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

*Программа секции «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности* ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры «Футбол». Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке.

*Основными направлениями* деятельности учебно-спортивной работы являются:

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

-воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

-участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

## **Цели и задачи**

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа разработана для обучающихся 8-10 лет.

Программа рассчитана на 3 года

Объем часов в год составляет: 36 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, с недельной нагрузкой 1 ч.

**Форма проведения занятий** – групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий**:

Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.

Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1.Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.

2.Игровой.

3.Соревновательный.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.

4.Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей.

## **Прогнозируемые результаты:**

### **1-го года обучения:**

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- соблюдение режима дня, закаливание организма;
- знание основ спортивного питания;

-умение оценивать свои достижения.

**2-го года обучения:**

-улучшение физической формы;

-рост уровня развития физических качеств;

-усовершенствование основных приёмов и навыков игры в футбол;

-соблюдение режима дня, закаливание организма, как основ здорового образа жизни;

-соблюдение основ спортивного питания;

-умение оценивать свои достижения;

-умение работать в команде.

**3-го года обучения:**

-улучшение физической формы;

-рост уровня развития физических качеств;

-усовершенствование основных приёмов и навыков игры в футбол;

-соблюдение режима дня, закаливание организма, как основ здорового образа жизни;

-соблюдение основ спортивного питания;

-умение ребёнком оценивать свои достижения;

-умение работать в команде

**Учебный план**

<b>Разделы программы</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
Теоретическая подготовка	6	5	4	тестирование
ОФП	12	12	12	контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
Техническая подготовка	10	10	10	контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
Тактическая подготовка		1	3	контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
Игровая подготовка	7	5	4	контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Инструкторская практика		1	1	тестирование
Соревнования	1	2	2	соревнования
<b>Всего часов:</b>	36	36	36	

**Содержание программы  
1-го года обучения.**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

***Физическая культура и спорт.***

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

***Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.***

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

***Гигиена и закаливание.***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

***Оборудование и инвентарь.***

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

**В качестве основных средств, применяются:** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### ***Выносливость.***

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

### ***Силовые способности.***

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

### ***Быстрота.***

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

### ***Гибкость***

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

### ***Ловкость***

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

## **Средства развития ОФП**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**(развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

-Упражнения для туловища.

-Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).**

-Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

-Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

-Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

-Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

-Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

-Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения (развитие ловкости)**

-Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

-Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.(развитие ловкости, быстроты, силы, )**

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 (развитие быстроты, ловкости, выносливости).**

-Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

-Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

-Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

-Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**Спортивные игры.**

-Ручной мяч,

-Баскетбол,

-Волейбол,

-Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Раздел 3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

**Различные способы перемещения.**

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо.

### ***Удары по мячу ногой и головой.***

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

***Прием (остановка) мяча.*** Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча.*** Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

### ***Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

### ***Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

### ***Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

### ***Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

### ***Тактика игры в обороне.***

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

### ***Тактика вратаря.***

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Раздел 5. Игровая подготовка.**

***Учебная игра.*** Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### ***Спортивные игры.***

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

### **Раздел 6. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

### **Раздел 7. Соревнования.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

## **2-го года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### ***Физическая культура и спорт.***

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### ***Режим питания.***

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

***Правила игры.*** Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### ***Выносливость.***

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

**Силовые способности.** Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы:

статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

### **Быстрота.**

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

### **Гибкость**

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

### **Ловкость**

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

### **Средства развития ОФП**

**Обще развивающие упражнения без предметов** (развитие гибкости, силы, ловкости).

-Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

-Упражнения для туловища.

-Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

-Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

-Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

-Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

-Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

-Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

-Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

-Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

-Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.** (развитие ловкости, быстроты, силы, )

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.  
-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** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

-Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

-Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

-Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

-Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**Спортивные игры.**

-Ручной мяч,

-Баскетбол,

-Волейбол,

-Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Раздел 3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

***Различные способы перемещения.***

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

***Удары по мячу ногами и головой.***

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке.

Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

***Прием (остановка) мяча.***

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча.***

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

***Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

### ***Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

### ***Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### ***Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

### ***Тактика игры в обороне.***

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

***Тактика вратаря.*** Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

***Учебная игра.*** Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

***Спортивные игры.*** Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## **Раздел 6. Инструкторская практика**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

## **Раздел 7. Соревнования**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

### **3-го года обучения**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### ***Физическая культура и спорт.***

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### ***Основы здорового образа жизни.***

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### ***Правила игры.***

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### ***Выносливость***

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости.

Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

### ***Силовые способности.***

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы.

Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

### ***Быстрота.***

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

### ***Гибкость***

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность. Средства развития гибкости.

### ***Средства развития ОФП***

**Общеразвивающие упражнения без предметов** (развитие гибкости, силы, ловкости).

-Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

-Упражнения для туловища.

-Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

-Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

-Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

-Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

-Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

-Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

-Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

-Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

-Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.** (развитие ловкости, быстроты, силы)

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

-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 (развитие быстроты, ловкости, выносливости)**

-Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

-Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

-Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

-Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Спортивные игры.**

-ручной мяч,

-баскетбол,

-волейбол,

-хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Раздел 3. Техническая подготовка (Различные способы перемещения).**

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

#### ***Удары по мячу ногами.***

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом).

Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

#### ***Удары по мячу головой.***

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

#### ***Прием (остановка) мяча.***

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### ***Ведение мяча.***

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### ***Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### ***Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

### ***Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### ***Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

### ***Тактика игры в обороне.***

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

### ***Тактика игры вратаря.***

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

### ***Учебная игра.***

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### ***Спортивные игры.***

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## **Раздел 6. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу.

Ведение протокола игры.

### **Раздел 7. Соревнования.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

Районные соревнования.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Футбол"

Год обучения	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			Январь			февраль			март			апрель			май			Всего учебных недель / часов	Всего часов по программе										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				28	29	30	31	32	33	34	35	36
	05.09-09.09	12.09-16.09	19.09-23.09	26.09-30.09	03.10-07.10	10.10-14.10	17.10-21.10	24.10-28.10	31.10-04.11	07.11-11.11	14.11-18.11	21.11-25.11	28.11-02.12	05.12-09.12	12.12-16.12	19.12-23.12	26.12-30.12	09.01-13.01	16.01-20.01	23.01-27.01	30.01-03.02	06.02-10.02	13.02-17.02	20.02-24.03	27.02-03.03	06.03-10.03	13.03-17.03	20.03-24.03	27.03-31.03	03.04-07.04	10.04-14.04	17.04-21.04	24.04-28.04	01.05-05.05	08.05-12.05	15.05-19.05	22.05-26.05		
2 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	30

Занятия проходят 1 раз в неделю.

За учебный год – 36 часа.

## Формы контроля, аттестации

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- соревнования.

Успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

## Оценочные материалы

### Система контроля и зачетные требования

#### *Контрольные нормативы по технической подготовке*

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков:									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 7 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от

линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.

Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:**

-Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

-Бег 3x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

-Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

-Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

<b>РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 8 - летних футболистов</b>								
	<b>№ п/п</b>	<b>Оценка, результат в баллах</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Примечания</b>
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			100	110	140	
Скорость	2	бег 10 м (с)			2,40	2,30	2,20	
	3	бег 30 м (с)			7.2	7.3	5.6	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			4	5	7	

	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,5	8,0	7,5	
--	---	--------------------------------	--	--	-----	-----	-----	--

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 9 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			110	135	160	
	2	бег 10 м (с)			2,3	2,2	2,1	
Скорость	3	бег 30 м (с)			7.0	6.7	5,3	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			8	9	10	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,4	7,2	7,0	

**РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 10 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			120	140	170	
	3	бег 10 м (с)			2,3	2,2	2,1	
Скорость	4	бег 30 м (с)			6.6	6.5	5,2	
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			9	10	11	
	6	бег 30 м с ведением мяча (сек)			6,4	6,2	6,0	

**Методическое обеспечение**

**Словесные методы:**

- объяснение;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения.

**Наглядные методы:**

- показ упражнений и техники футбольных приёмов
- использование учебных наглядных пособий

- видеофильмы, презентации
- жестикуляции.

### ***Практические методы:***

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

## **Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение программы**

- Спортивный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект футбольных манишек (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Конусы
- Фишки
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные

## **Список литературы**

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008, 476с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 2. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008, 476с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Антиципация в игре вратарей. М.: ТВТ Дивизион, 2008, 80с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008, 120с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Профиздат, 2011, 208с.
6. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Н. Новгород : РА «Квартал», 2009, 170с.

7. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Н. Новгород: РА «Квартал», 2009, 146с.
8. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. Н. Новгород: РА «Квартал», 2009, 66с.
9. Футбол. Примерная программа. М.: Советский спорт, 2010, 128с.
10. Физическое развитие (исследование и оценка). Учебно-методическое пособие. Ярославль: ЯГПУ, 2007, 47с.
11. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Учебно-методическое пособие.
12. В.И. Губа, А.В. Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
13. А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
14. А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
15. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
16. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
17. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г

<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>

[http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)