

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чушевицкая средняя школа»



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Футбол»
2 - 4 классы**

Возраст обучающихся – 9-11 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год – 34 часа

Автор: Настас И.С.,
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»

с.Чушевицы

2022 год

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»,
- 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» с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г., от 30.09.2020 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устав МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- Образовательная программа дополнительного образования в МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- Положение о рабочей программе ДО.

Дополнительная образовательная программа «Футбол» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности.**

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по футболу направлена на повышение двигательной активности учеников, а также на совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитания у ребят таких качеств, как дисциплинированность и ответственность.

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к футболу. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, укреплению здоровья.

У учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

Актуальность программы

Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Объем программы: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Язык обучения – русский.

Срок освоения программы: 34 недели, 9 месяцев, 1 год.

Режим занятий – 1 час в неделю, в каникулы – 2 часа, продолжительность занятия – 45 минут.

Уровень освоения – базовый.

Количество детей в группе - от 5 до 12 человек

1.2. Цель программы - формирование у учащихся желания систематически заниматься футболом, создание условий для личностного физического и психического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу.

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию;
- развитие организаторских и коммуникативных способностей;
- укрепление здоровья.

Воспитательные

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

1.3. Содержание программного материала

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма контроля
--------------	-------------	-------------------------	-----------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов
2	Специальная физическая подготовка	8	3	5	Выполнение контрольных нормативов
3	Технико-тактическое мастерство	15	2	13	Контрольные упражнения
4	Соревновательная подготовка	5		5	Контрольные упражнения
	Итого:	34	7	27	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров.

Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами, переноска и перекаты груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки, прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

4. Техничко-тактическое мастерство

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в

движении; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема: правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля мяча: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящегося и низко летящего без падения и с падением; высоко летящего без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.

Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

5. Соревновательная подготовка

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство

1.5. КУГ (календарный учебный график) 1.5. КУГ (календарный учебный график)

№	Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего по теме	Формы контроля
		Разделы										
1	Общая физическая подготовка	4	2								6	Входящий, текущий
2	Специальная физическая подготовка		2	4	2						8	Текущий, промежуточный
3	Технико-тактическое мастерство					4	4	4	3		15	Текущий, промежуточный
4	Соревновательная подготовка								1	4	5	Итоговый
	Итого:										34	

В ходе реализации данной Программы проводится **входящий, текущий, промежуточный и итоговый контроль** формирования знаний, умений и навыков. **Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. **Промежуточный контроль** осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований. В конце каждого года обучения проводится итоговый контроль, определяется уровень подготовленности: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

1.6. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал
- футбольное поле
- оборудованные раздевалки и душевые
- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг) футбольные мячи
- секундомеры
- кольца-мишени
- рама с подвесными мячами
- футбольный батут
- переносные ворота

- футбольный переносной щит
- конусы, фишки

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Методическое обеспечение Программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения: Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

- **Наглядный** – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

- **Практический метод обучения** представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

По итогам обучения обучающиеся

будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития футбола в России;
- правила игры в футбол.

будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

1.7. Формы аттестации: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

Контрольные нормативы

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовке учащихся для оценки эффективности

проведения занятий, а также контроля индивидуального развития детей.

Порядок проведения:

- к контрольным нормативам допускаются все учащиеся объединения, не имеющие медицинских противопоказаний на день испытаний;
- учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольные нормативы досрочно;
- оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольными нормативами;
- контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале учебного года – с 15 по 25 сентября и в конце учебного года – с 15 по 25 мая. По итогам контрольных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов;
- перед проведением контрольных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания;
- форма проведения сдачи контрольных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

№ п/п	Норматив	Результат
Первый год обучения (7 – 8 лет)		
1	Прыжок в длину с места (см)	150 - 160
2	Бег 10 м	2,5 - 2,3
3	. Бег 30 м	5,8 - 5,5
4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)	6 - 8
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	8,0 - 7,0
Второй год обучения (8 – 9 лет)		
1	Прыжок в длину с места (см)	156 - 168
2	Бег 10 м	2,4 - 2,2
3	. Бег 30 м	5,8 - 5,5
4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)	8 - 10
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,5 - 6,5
Третий год обучения (9 – 10 лет)		
1	Прыжок в длину с места (см)	164 - 176
2	Бег 10 м	2,3 - 2,1
3	Бег 30 м	5,6 - 5,3
4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)	10 - 12
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4 - 6,0
Четвертый год обучения (10 – 11 лет)		

1	Прыжок в длину с места (см)	168 - 180
2	Бег 10 м	2,2 - 2,0
3	. Бег 30 м	5,5 - 5,2
4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)	11 - 13
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,3 - 5,9

1.8. Воспитательный компонент

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- воспитание любви к истории, языку, культуре своего народа, своего края, к знанию основ культурного наследия народов России и человечества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- воспитание любви к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- совершенствование собственной речевой культуры.

Реализуется через соотнесение тем, рассматриваемых на занятиях, с календарным планом воспитательных мероприятий МБОУ «Чушевицкая средняя школа» и планом ШСК.

1.9. Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. — М.: МИР, 1998. — 287 с.
3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. — Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов — М.: Физическая культура, 2007. — 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. — М.: Просвещение, 2000. — 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. — М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. — М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. — М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. — М.: Терра-спорт, 1999. — 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. — Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М.: «СААМ», 1995.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.

18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Terra – спорт, Олимпия Пресс, 2002.

19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

Список литературы для обучающихся

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.

2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.

3. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

Интернет-ресурсы

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>.

2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>.

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность; - удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

5) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

6) Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; - прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.