

17950

Управление образования администрации
Каргопольского муниципального округа Архангельской области

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Каргопольская спортивная школа»

Принято
Решением тренерского совета
Протокол № 2 от 29.12.2023 г.

Утверждаю
И.о. директора
МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Полепкин
Приказ № 113 от 29.12.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

для детей 8-11 лет
(срок реализации – 1 год)

Педагоги дополнительного образования
Попов Андрей Анатольевич
Ивлев Алексей Валерьевич

г. Каргополь, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность, стартовый** уровень, разработана для детей от 8 до 11 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол, формирование представлений, знаний об игре.

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).
5. Порядок организации и осуществлении 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).
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22.09.2021 г. № 652н).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
8. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 г.).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
10. Закон Архангельской области от 02.07.2013 № 712-41-ОЗ (ред. от 31.05.2023) «Об образовании в Архангельской области».
11. Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами» (Распоряжение министерства образования Архангельской области от 02.11.2023 № 1913).
12. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Каргопольская спортивная школа».

Актуальность программы.

Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и

подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности человека, источником его физической и эмоциональной активности.

Такой вид спорта как футбол способствует физическому развитию обучающихся, совершенствует их двигательные способности, укрепляет здоровье, повышает работоспособность в любом виде деятельности. В процессе занятий у детей развиваются такие жизненно важные качества как координация, логическое мышление, выносливость. Приобретаются специальные знания по физиологии и гигиене, воспитываются моральные и волевые качества.

Программа способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования футбола в каникулярное время.

Футбол развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, волю, целеустремлённость, умение работать в команде).

Возможность использования программы в других образовательных системах. Программа реализуется по принципу сетевого партнерства совместно с муниципальным бюджетным учреждением «Каргопольская спортивная школа».

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование базовых умений и навыков и овладение основами игры в футбол;
- определение игровых склонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитника, нападающего);
- выявление перспективных детей и подростков для последующего освоения ими программ спортивной подготовки в школе.

Развивающие:

- всестороннее развитие физических качеств, координационных и скоростных способностей, общей выносливости;
- развитие и формирование морально-волевых качеств личности.

Воспитательные:

- формирование чувства ответственности;
- привитие навыков здорового образа жизни, потребности обучающихся в охране своего здоровья;
- воспитание чувства коллективизма и взаимной выручки.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является ориентирование программы на реализацию личностного потенциала ребенка, каждому обучающемуся предоставляется возможность попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса);
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование);
- принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

Характеристика обучающихся по программе.

Программа рассчитана на детей 8-11 лет.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Этот возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В группу набираются преимущественно мальчики от 8 до 11 лет, без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Формирование учебных групп. Для комплектации группы по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, быстрой, ловкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

Наполняемость групп 12-15 человек.

Проведение занятий в разновозрастной группе имеет несколько положительных моментов:

- способность быстро перестроиться за старшими детьми в выполнении отдельных упражнений;
- своевременные подсказки младшим школьникам в выполнении отдельных упражнений;
- возможность учиться друг у друга (есть возможность посмотреть, как делают старшие дети и возникает желание повторить).

Для работы с разновозрастными детьми необходимо придерживаться следующих принципов:

- учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей.
- обеспечение свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности.
- на занятиях в разновозрастной группе нет четких рамок для выполнения определенных основных видов движений, так как младшие школьники смотрят на старших и пробуют выполнить упражнение более сложное.

Занятия в разновозрастной группе способствуют формированию у детей способности к взаимопомощи, сопереживанию, а также формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, оценке своих физических возможностей и путей достижения поставленных целей.

Психологические аспекты обучения.

При реализации программы необходимо учитывать, что морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны – эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания. Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Обучающийся должен чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков. Тренер-преподаватель должен осознавать потребность передачи соответствующих знаний воспитаннику. Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности (положительный пример, поощрение). Для достижения высоких целей в обучении следует активно формировать мотивацию. Очень важен индивидуальный подход.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 год. Всего 120 академических часа.

Форма и режим занятий

Основными формами обучения игры в футбол являются индивидуальные и групповые занятия продолжительностью 1 академический час, 3 раза в неделю. Занятия отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По образовательному компоненту программы обучающиеся:

- сформируют базовые умения, навыки и овладеют основами игры в футбол;
- определятся с игровыми наклонностями (проявят желание выполнять функцию вратаря, защитника или нападающего);
- раскроются перспективные дети и подростки для дальнейших занятий футболом.

По развивающему компоненту программы у обучающегося будет развито:

- двигательные и физические способности;
- основы морально-волевых качеств личности.

По воспитательному компоненту программы обучающиеся:

- сформируют чувство ответственности за результаты своей деятельности;
- приобретут умение жить и действовать в коллективе.
- приобретут навыки здорового образа жизни.

Способы определения результата:

- мониторинг;
- сдача контрольных нормативов;
- результаты матчевых встреч.

Формы подведения итогов реализации программы:

- промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в матчевых встречах;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- зачетные занятия.

Для организации и ведения занятий могут быть использованы спортивные залы, тренажерные залы, стадионы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
4	Техническая подготовка	42
5	Игровая подготовка	12
6	Соревнования	2
7	Контрольные испытания	2
8	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		120

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	<i>Вводное занятие.</i> Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности	1	1	5	беседа, опрос
	Всего по разделу:	1			
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП):</i> - общеразвивающие упражнения - подвижные игры и эстафеты	15 15	- -	15 15	наблюдение

	Всего по разделу:	30			
3	<i>Специальная физическая подготовка (СФП):</i> - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития ловкости - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития гибкости	6 6 6 6 6	- - - - -	6 6 6 6 6	тестирование
	Всего по разделу:	30			
4	<i>Техническая подготовка:</i> - индивидуальная работа с мячом - групповые упражнения с мячом	21 21	- -	21 21	тестирование наблюдение
	Всего по разделу:	42			
5	<i>Игровая подготовка:</i> - подвижные игры и эстафеты - спортивные игры	4 8	- -	4 8	наблюдение
	Всего по разделу:	12			
6	<i>Соревнования:</i> -соревнования	2	-	2	Анализ результатов
	Всего по разделу:	2			
7	<i>Контрольные испытания:</i> - участие в контрольных (товарищеских) матчах	2	-	2	анализ результа
	Всего по разделу:	2			
8	<i>Итоговое занятие</i> - подведение итогов учебного года.	1	1	-	
	Всего по разделу:	1			
ИТОГО:		120	2	138	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Развитие футбола в России и за рубежом и его история. Инструктаж по технике безопасности.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. История возникновения футбола. Отличие футбола от футзала и футбола.

2. Общая физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: 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 вперед, 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:

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бег, прыжки, метание, на внимание и 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.

3. Специальная физическая подготовка

Объяснение, что такое СФП. Виды упражнений, техника выполнения, интервалы между упражнениями.

Упражнения для развития быстроты:

Быстрота – это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и, близкой к

предельной, частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие быстроты у юных футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

Примерные упражнения на развитие быстроты:

Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.

Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опиленной) дорожке на 10-15 м.

Вариант: то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

Бег за лидером на 20-30 м. Старт с места.

Прыжки на правой ноге с последующим ускорением 5-6 м.

Прыжки на левой ноге с последующим ускорением 5-6 м.

Приставные шаги правым боком с последующим ускорением 5-6 м.

Приставные шаги левым боком с последующим ускорением 5-6 м.

Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м – расслабленно и т.д.

Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. Вариант: рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости:

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости:

Ловкость – физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на ловкость требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. Например, в занятиях с юными футболистами упражнения на ловкость следует проводить только после предварительной разминки, когда организм еще не проявил признаков утомления. В одном занятии не рекомендуется планировать слишком много упражнений на ловкость.

Различается общая и специальная ловкость. Основная задача общей ловкости – расширить у занимающихся объем двигательных навыков. К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общей ловкости также способствует выполнение учащимися знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под специальной ловкостью понимается умение гибко, пластично приспосабливать свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке. В футболе специальная ловкость проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Перемещения по игровому полю, ведение и финты, удары и т.п. требуют от футболистов широкого проявления координационных возможностей.

Основой специальной ловкости является общая ловкость. Специальная ловкость приобретает занимающимися в процессе многолетней подготовки. Уровень данного физического качества меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением

соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче они будут ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

Упражнения для развития выносливости:

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество – одно из важнейших для футболистов. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Уровнем выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой – умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида – общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у школьников является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должна быть очень непродолжительной и чередоваться с достаточным отдыхом.

С возрастом способность к поддержанию усилий на постоянном уровне улучшается. Более того, в ходе систематических занятий спортом в организме происходят изменения физиологического состояния, т.е. организм постепенно адаптируется к нагрузкам и состоянию утомления, а также приобретает способность быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

На занятиях с учащимися среднего школьного возраста основным средством развития общей выносливости является спокойный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 8-10 до 20 мин (при ЧСС 140-150 уд/мин). В дальнейшем можно использовать так называемый равномерно-переменный метод развития общей выносливости, для которого характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что дает возможность использовать более интенсивные упражнения. Например, в процессе бега на 1000 м, пробежав первые 200 м в невысоком темпе, выполняется ускорение на 20-30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегаются с различной

интенсивностью, что определяется целями и задачами данного цикла и, естественно, подготовленностью занимающихся.

Применяя в работе данный метод, следует учитывать, что интенсивность выполнения упражнений должна быть такой, чтобы на завершающей стадии ЧСС достигала 160 уд/мин. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 30-45 с, интервал отдыха – от 15 до 45 с. К концу паузы ЧСС должна снизиться до 120-140 уд/мин.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

Специальная выносливость – это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1-3 мин, количество повторений – 4-8.

Для развития игровой выносливости рекомендуется использовать разнообразные методические приемы (продление времени учебных игр сверх обычного на 5-10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия).

Высокий темп, характерный для футбола, требует от преподавателей развития способности занимающихся полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В целях подготовки организма к такому игровому режиму рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени, можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. После каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же, вместо обычных 3-4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5-7-минутные отрезки и т.п.

В работе с юными вратарями рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой прыжковой выносливости, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.

Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.

Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Упражнения для развития силы:

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость.

Примерные упражнения на развитие силы:

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость – важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества – силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость – это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у юных футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку.

Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

Примерные упражнения на развитие гибкости:

Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.

Вариант: то же, но с гантелями.

Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.

Вращательные движения в коленных суставах.

Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.

Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).

Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.

Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.

Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. – растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга – в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия – для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части – для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части – для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

4. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов.

Техника определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Обучение техническим приемам необходимо начинать с простых упражнений, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Индивидуальная работа с мячом.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек, фишек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро - голова».

Остановки мяча:

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

- остановка мяча, катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

- остановка мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен;

б) мяч движется по покрытию или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- после имитации сопротивления партнера;

- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

Групповые упражнения с мячом:

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передача мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который

согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- Игра в квадрат 3×3 без ограничения касаний на площадке $10 \text{ м} \times 10 \text{ м}$. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Игровое упражнение 2×1 на площадке $10 \text{ м} \times 5 \text{ м}$ с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем $10 \text{ м} \times 15 \text{ м}$, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте $5-7 \text{ м}$ друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Передача мяча в парах в движении, $5-7 \text{ м}$ друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним.

- Передачи мяча в тройках на месте, $7-8 \text{ м}$ друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После $3-4$ повторений происходит смена партнеров.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии $4-6 \text{ м}$ друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По $5-7$ остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии $10-12 \text{ м}$, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на $1-2 \text{ м}$ к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции $4, 6$ и 8 м . Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

5. Игровая подготовка.

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; волейбол; ручной мяч; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Мини-футбол основные правила игры: правильное расположение на площадке, взаимодействие двух и более игроков, умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

6. Соревнования

Участие в соревнованиях.

7. Контрольные испытания

Для чего нужны контрольные испытания, правильность выполнения, результаты.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом футболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств юных футболистов проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

8. Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Вводное занятие					
1		Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике	учебное занятие	1	беседа, оп

		безопасности			
2		Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
3		Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
4		Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
5		Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
6		Соревновательная подготовка	учебное занятие	2	анализ результатов
7		Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
8		Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
9		Упражнения для развития силы, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
10		Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
11		Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
12		Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
13		Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
14		Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
15		Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
16		Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
17		Упражнения для развития силы, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение

18	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
19	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
20	Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	учебное занятие	2	анализ результатов
21	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
22	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
23	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
24	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
25	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
26	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
27	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
28	Упражнения для развития силы индивидуальная работа с мячом,	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение

	групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра			
29	Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
30	Акробатические упражнения индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
31	Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
32	Сдача контрольных нормативов	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
33	Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	учебное занятие	1	тестирование
34	Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	учебное занятие	2	анализ результатов
35	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	анализ результатов
36	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
37	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
8	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
9	Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
0	Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
1	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
2	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
3	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
4	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение

46		Соревновательная подготовка.	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
47		Участие в контрольных (товарищеских) матчах	учебное занятие	2	анализ результатов
48		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
49		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
50		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	педагогическое наблюдение
51		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
52		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
53		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
54		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
55		Соревновательная подготовка.	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
56		Участие в контрольных (товарищеских) матчах	учебное занятие	2	анализ результатов
57		Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
58		Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
59		Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
60		Упражнения для развития силы, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
61		Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
62		Индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
63		Соревновательная подготовка.	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
64		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	1	анализ результатов

65		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
66		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
67		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
68		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
69		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
70		Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
71		Сдача контрольных нормативов.	учебное занятие	2	педагогическое наблюдение
72		Соревновательная подготовка. Подведение итогов.	учебное занятие	2	тестирование
	ИТОГО			120	

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Контрольные нормативы (тесты)
по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения	балл	Год обучения (лет)			
		8	9	10	11
Челночный бег 3*10 м	5	9.1	8.8	8.6	8.5
	4	10.1	9.9	9.5	9.3
	3	10.4	10.2	9.9	9.7
Бег 30 м (сек)	5	5.7	5.3	5.0	5.0
	4	6.6	6.4	6.0	5.8
	3	7.0	6.8	6.2	6.6
Бег 500 м (сек)	5	2.15	2.05	2.20	2.10
	4	2.20	2.10	2.25	2.15
	3	2.25	2.15	2.30	2.20
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160	140	150
	4	145	155	135	145

	3	140	150	130	140
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	4	6	10
	4	2	3	3	5
	3	1	2	2	3
Ведение мяча с обводкой 10 фишек (стоек) расстояние 1.5 м	5	12	11.5	11	10.5
	4	12.8	12.2	11.8	11.4
	3	13.2	12.9	12.4	11.7
Набивание мяча (жонглирование)	5	12	18	30	45
	4	9	15	25	40
	3	8	12	20	35
Удар по мячу ногой на точность (в правый или левый верхний угол ворот) дистанция 11 м.	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	8
	3	4	5	6	7

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в сводный протокол:

(Пример)

№	Ф.И.О.	Тест	Балл	Тест	Балл	Тест	Балл
1.							
2.							

Итоги выполнения нормативов (тестов) из сводного протокола заносятся в «диагностическую карту» в виде суммы баллов согласно таблице оценок.

Таблица оценок.

	8-11 лет
max	40
min	24

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
Вводное занятие	Групповая	Рассказ Объяснение	учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Спортивный зал
Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповая Индивидуально-групповая Работа в парах	Объяснение Самостоятельная работа Показ Демонстрация	Интернет, учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Спортивный инвентарь
Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповая Индивидуально-групповая	Объяснение Демонстрация Самостоятельная работа	Интернет, учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Ворота, стойки, мячи, фишки

Я
Ч
Ч

Техническая подготовка	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Ворота, стойки, мячи, фишки
Игровая подготовка	Групповая Работа в парах Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр. Спортивный и игровой инвентарь. Планшетка
Контрольные испытания	Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Практическая работа Самостоятельная работа	Интернет, учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки в области футбола.	Спортивный инвентарь
Итоговое занятие	Групповая	Объяснение Рассказ Игра Беседа Самостоятельная работа	Стенды	Спортивный зал

Воспитательная деятельность

I Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- познавательных интересов к футболу;
- навыков критического мышления.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- уважения к старшим;
- установки на здоровый образ жизни (режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, сознательного управления своим состоянием, адаптации к стрессовым ситуациям;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов;
- навыков критического мышления.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в спортивном отделении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировочные занятия, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия:

Соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность; благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного

примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного отделения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием обучающихся спорт. отделения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога, и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Требования к подготовке педагога:

Реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования. Педагог, реализующий программу, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. №652н).

Форма реализации программы – **очная**.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: «ФиС», 2012.
2. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра». - М., «Просвещение», 2014. - 144с.
3. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: «ФиС», 2013.
4. Быляева Л.И. «Подвижные игры». - М., 2010.
5. Гагаева Г.М. «Психология футбола». – М.: «ФиС», 2009.
6. Гриндлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов». – М.: «ФиС», 2011.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола». - М., 2012.
8. Заваров А.А. «Футбол для начинающих». – СПб: «Питер», 2013.
9. Кук М.С., Шоулдер Д. Н. «Учебник футбола». - М.: «Астрель», 2011.
10. Лапшин О. Т. «Учим играть в футбол».- М.: «Человек», 2015.
11. Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов». – М.: «Человек»,2014.
12. «Правила игры в футбол». - М.: «ФиС», 2016.
13. Рогальский Н., Дегель Э. «Футбол для юношей». – М.: «ФиС», 2014.
14. «Футбольная энциклопедия». - М.: «АСТ», 2016.
15. Чанади А. «Футбол. Техника». – М.: «ФиС», 2013.
16. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003г. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
17. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
18. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. «Спортшкола в школе» М.Г.Каменцер, М., «Физкультура и спорт» 2007г. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др.:- М.: Academia, 2014. - 176 с.
3. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. Министерство спорта РФ – www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ – <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский футбольный союз – <http://www.rfs.ru/>
4. Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования при реализации Программы:

5. 101 Youth Soccer Drills – Age 12 to 16. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 12 до 16 лет.
6. 101 Youth Soccer Drills – Age 7 to 11. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 7 до 11 лет.
7. Coaching Soccer – 10-15 Year Olds. «Обучение футболу», для детей от 10 до 15 лет.
8. Coaching U8's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 8 лет», полный тренировочный курс.
9. Goalkeeping Drills – Volume One. «Упражнения для вратарей», часть первая.
10. Goalkeeping Drills – Volume Two. «Упражнения для вратарей», часть вторая.
11. Soccer Made Easy – Coaching 9-12 Year Olds. «Делаем футбол проще», обучение детей в возрасте от 9 до 12 лет.

вания
ьевич
ьевич