



ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано  
на заседании экспертного  
совета  
от «30» 08 2024г.  
/И.А.Жаглина/ зам. директора  
центра одаренных детей  
«Олимп»: И.А.Жаглина

УТВЕРЖДАЮ  
ВРИО директора  
ГАОУ «Лицей-центр одаренных  
детей «Олимп»  
/М.К.Канцигова/  
«30» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
Направленность «СПОРТ»  
«Футбол»

Уровень программы: стартовый, базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Адресат: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 2 года 480 часов  
(1 год-240 часов; 2 год-240 часов)

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Цуроев И.З.  
педагог дополнительного образования

СП Яндаре  
2024-2025 уч.год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации (контроля)
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5 Методическое обеспечение

### **3. Список литературы**

# 1. Комплексе основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

По уровню освоения: стартовый, базовый

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

*Актуальность программы* заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и



здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Новизна и отличительная особенность** Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

#### **Адресат Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет.

#### **Объем и срок освоения Программы**

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 480 ч., включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические (занятия на стадионе/спортзале)

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 12-20 человек.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Данная программа предусматривает 4 модуля обучения, развития и воспитания обучающихся.

Общее количество часов в год – 240 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены

5-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Практическая значимость** программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспособляются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

**Ведущая теоретическая идея Программы:**

Коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы,

братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

**Ключевыми понятиями являются:**

Футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами,

действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

**Основными формами занятия являются:**

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов);
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по футболу.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся



посредством занятий футболом, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- обучить обучающихся техническим приемам футбола;
- сообщить обучающимся необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт – спортивные игры (футбол) и истории спорта;
- дать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- обучить обучающихся тактике и стратегии игры в футбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма.

***Развивающие:***

- развить основные физические качества посредством занятий футболом;
- способствовать развитию общей культуры обучающихся;
- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для игры в футбол;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

***Воспитательные:***

- обеспечить формирование духовно-нравственных качеств обучающихся на занятиях футболом;
- способствовать социализации и адаптации обучающихся в жизни школьного коллектива;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;
- популяризировать участие обучающихся совместно с родителями в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

### **1.3 Содержание программы.**

Материал программы делится на четыре основных раздела:

- теоретическая подготовка,
- общая и специальная физическая подготовка,
- основы футбола,
- судейская практика.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «Основы футбола» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности. Основной принцип тренировочной работы в группе 2 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. В группе 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки

#### **1.4 Планируемые результаты:**

*Образовательные результаты:*

характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы. В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в



формировании здорового образа жизни;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

***Механизм оценивания образовательных результатов:***

***1. Уровень теоретических знаний.***

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

***2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.***



- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.
- Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общей, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»
- Оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу»

**2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

**2.1. Календарный учебный график**

**Учебный план группы первого года обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	2	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
3.	Техническая подготовка	38	10	28
4.	Тактическая подготовка	44	8	36
5.	Общая физическая подготовка	41	6	35
6.	Специальная физическая подготовка	47	7	40
7.	Игровая подготовка	48	6	42
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8		8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4		4
	Итого:	240	45	195

**Задачи Программы 1-ого года обучения.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в

- формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи приемов мяча в футболе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема мяча снизу;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### Содержание Программы

#### *1 год обучения (240 часов, 3 часа в неделю, 3 группы)*

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. *Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности.
2. *Техническая подготовка.* Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии футбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.
2. *Тактическая подготовка.* Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне.
3. Тактика игры вратаря.
4. *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
5. *Специальная физическая подготовка.* Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
6. *Игровая подготовка.* Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, удар ногой по катящемуся мячу, удар ногой на силу, удар мяча головой с



навеса. Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

**Календарно – тематический план  
1 год обучения**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Сроки</i>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения	Теория  Практика	2  2		
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Теория  Практика	2  2		
3	Физподготовка: челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Теория  Практика	2  2	Медицинский осмотр Тест	
4	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, футбол.	Практика	2		
5	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	2		
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	2		
7	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	2		
8	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	2		
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол:	Практика	2	Контроль нормативов	

	отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча				
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол: отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча	Теория Практика	2 2		
11	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	2		
12	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Практика	4	Контроль нормативов	
13	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Практика	4	Контроль нормативов	
14	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Теория Практика	2 4		
15	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Практика	2		
16	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Теория Практика	2 2	Тест	
17	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Практика	2		
18	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Практика	2		
19	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2		
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2		



21	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Практика	2		
22	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Практика	6	Контроль нормативов	
23	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Теория	2	Учебно-тренировочная игра	
		Практика	2		
24	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Практика	2		
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Теория	2		
		Практика	2		
26	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Практика	2		
27	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Практика	2	Тест	
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Теория	2		
		Практика	2		
29	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Теория	2		
		Практика	2		
31	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория	2		
		Практика	2		
32	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория	2		
		Практика	2		
33	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория	2		
		Практика	2		
34	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория	2	Учебно-тренировочная игра	
35	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2		

36	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
37	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Теория Практика	2 2		
38	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	2		
39	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	2		
40	Учебно-тренировочная игра.	Практика	4		
41	Учебно-тренировочная игра.	Практика	4		
42	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	2	Контроль нормативов	
43	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	2		
44	Учебно-тренировочная игра.	Практика	4		
45	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Практика	4		
46	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
47	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Теория Практика	2 2		
48	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Практика	2		
49	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
50	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Практика	2		
51	Двусторонняя учебная игра	Практика	4		
52	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
53	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2		



54	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2		
55	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2		
56	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
57	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
58	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
59	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Практика	4		
60	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Теория Практика	2 2		
61	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
62	Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
63	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.	Теория Практика	2 2		
64	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Теория Практика	2 2	Тест	
65	Игра на опережение, старты из различных положений.	Теория Практика	2 4	Учебно-тренировочная игра	
66	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Практика	4		
67	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Практика	4	Учебно-тренировочная игра	
68	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Практика	4	Учебно-тренировочная игра	
69	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов,	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	

	применение при сопротивлении защитника				
70	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение фингов, применение при сопротивлении защитника	Практика	4		
71	Физическое совершенствование спортивной направленностью. ОФП.	Практика	4		
72	Физическое совершенствование спортивной направленностью. ОФП.	Практика	4	Тест	
73	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера с одного шага. Двусторонняя учебная игра.	Практика	4	Учебно-тренировочная игра	
74	Итоговая игра	Практика	4	Учебно-тренировочная игра	
	ИТОГО: 240 часов в год				

**Учебный план группы второго года обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	2	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
3.	Техническая подготовка	38	10	26
4.	Тактическая подготовка	44	8	34
5.	Общая физическая подготовка	41	18	32
6.	Специальная физическая подготовка	47	7	38
7.	Игровая подготовка	48	7	38
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8		8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4		4
	Итого:	240	58	182



## **Задачи Программы 2-ого года обучения.**

### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи мяча сверху и приема мяча снизу;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема и передачи мяча;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **Содержание Программы**

*2 год обучения (240 часов, 3 часа в неделю, 3 группы)*

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техническая подготовка.  
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
3. Тактическая подготовка.  
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после выноса. Прессинг. Командные действия в защите и нападении.
4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом  
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка. Отработка тактических схем в игре. Подвижные игры. Спортивные игры.

1. Инструкторская и судейская практика.

2. Соревнования.

3. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### Календарно – тематический план

#### 2 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Сроки</i>
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения	Теория  Практика	2  2		
2	История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.	Теория	2		
3	ОФП. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение Упражнения «квадрат» Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Теория  Практика	2  6	Контроль нормативов	
4	ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо	Теория  Практика	2  2	Текущий контроль	
5	Физподготовка: челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Теория	2	Медицинский осмотр Тест	



	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Практика	2		
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, футбол.	Практика	2	Текущий контроль	
7	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение Упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
8	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	8	Контроль нормативов	
9	ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.	Теория Практика	2 4	Текущий контроль	
10	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Теория Практика	2 2	Контроль нормативов	
11	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Практика	2	Текущий контроль	
12	ОФП: Полуприседание и приседание с различными положениями рук.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
13	ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
14	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, Футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
15	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, Футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Практика	6	Контроль нормативов	
16	ОФП: Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.	Практика	2	Текущий контроль	
17	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	

	стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой				
18	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	Практика	6		
19	ОФП: Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
20	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Теория Практика	2 6	Тест	
21	ОФП: Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
22	ОФП: Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.	Практика	2	Текущий контроль	
23	ОФП: Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.	Практика	2	Текущий контроль	
24	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 4	Контроль нормативов	
25	СФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
26	ОФП: Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках.	Теория Практика	2 4	Контроль нормативов	
27	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Практика	4	Текущий контроль	
28	Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	Практика	2	Текущий контроль	
29	Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча.	Практика	2	Текущий контроль	
30	Броски одной и двумя руками через голову.	Практика	2	Текущий контроль	



31	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Теория Практика	2 6	Учебно-тренировочная игра	
32	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры «Живая цель»	Практика	2	Текущий контроль	
33	СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.	Практика	2	Текущий контроль	
34	Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.	Практика	2	Текущий контроль	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Теория Практика	2 6	Текущий контроль	
36	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Теория	2	Текущий контроль	
37	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 6	Учебно-тренировочная игра	
38	Удары по мячу ногой. Удары носком, пяткой (назад). Удары на дальность.	Практика	2	Контроль нормативов	
39	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру.	Практика	2	Текущий контроль	
40	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
41	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Теория Практика	2 2	Текущий контроль	
42	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	2	Текущий контроль	
43	Учебно-тренировочная игра.	Практика	2	Текущий контроль	
44	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	Теория Практика	2 2	Контроль нормативов	
45	Учебно-тренировочная игра	Практика	2	Текущий контроль	
46	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Практика	2	Текущий контроль	
47	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
48	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Теория Практика	2 2	Учебно-тренировочная игра	
49	Ввод мяча вратаря ударом ногой.	Практика	2	Текущий	

	Двусторонняя учебная игра			контроль	
50	Двусторонняя учебная игра	Практика	2	Текущий контроль	
51	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
52	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Теория Практика	2 6	Текущий контроль Учебно-тренировочная игра	
53	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Текущий контроль	
54	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
55	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
56	Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
57	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра	Теория Практика	2 2	Тест	
59	Игра на опережение, старты из различных положений.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
60	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Практика	2	Контроль нормативов	
61	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Практика	4	Контроль нормативов	
62	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	Теория Практика	2 4	Текущий контроль	
63	ОФП. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	Теория Практика	2 2	Тест	
64	Удары -- с разбега, с места, с подачи партнера с одного шага. Двусторонняя учебная игра.	Практика	2	Текущий контроль	
65	Учебно-тренировочная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная	



				игра	
66	Учебно-тренировочная игра.	Практика	2	Учебно-тренировочная игра	
67	Итоговая игра	Практика	4	Награждение	
	Итого: 240 часов в год				

## **2.2 Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально – технические условия обеспечения**

#### **Основное оборудование:**

Гимнастические скамейки – 8  
 Гимнастический мостик – 1  
 Гимнастические маты – 8  
 Гимнастические скакалки – 25  
 Мячи футбольные— 12  
 Мячи набивные различной массы — 13  
 Насос ручной со штуцером — 1  
 Рулетка—1  
 Секундомер —1  
 Гантели, гири различной массы — 10

#### **Основное оснащение:**

Дидактические карточки  
 Набор плакатов  
 Презентации по темам  
 Видеофильмы  
 Учебные пособия по футболу  
 Сценарии спортивных праздников

## **2.3. Формы контроля.**

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие формы занятий: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

## 2.4 Оценочные и методические материалы.

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе - оптимальный, хороший или допустимый:

- оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне города, области, России);
- хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- допустимый (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- первичная диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общей физической и специальной подготовки.

**Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТПП по годам обучения.**

№	Контрольные нормативы	Группа подготовки	
		1-й год	2-й год
<i>Физическая подготовка</i>			
1	Бег 30м., в сек.	5.5	5.3
2	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.6
3	Прыжок в длину с места, см.	170	200
4	Подтягивание	6	10
<i>Техническая подготовка</i>			
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	8	20
2	Жонглирование мяча головой, раз	5	12
3	Бег, 30 м с ведением мяча, с	7,2	6,0
4	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2	4
5	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	3	4
6	Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	2	4

## 2.5 Методическое обеспечение



Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электро-тренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

### ***3. Список литературы***

#### *Литература для педагога*

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

6. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филлин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2011.- 86 стр.
14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

#### *Литература для обучающихся*

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989.
2. Вэйн Горст. Как научиться играть в футбол. – М., Terra Спорт, Олимпия спорт, 2004.
3. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., ФиС, 1983.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», М.: ФиС.2001г.
6. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

#### *Литература для родителей*

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., ФиС, 1983.

#### *Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:*

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>





