

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.05.2021 № 3

Председатель  А.О. Кострикина

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
«Юная гвардия»
от 31.05.2021 № 76



 А. Р. Гисмеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: **8-17 лет**
Срок реализации программы: **5 лет**

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Кирюхин Юрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Занятия футболом способствуют воспитанию сознательной дисциплины, пунктуальности, чувства ответственности, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетентность.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статьи 2, 12, 28,75;
2. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. Постановление Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**, которая предполагает возможность занятий независимо от способностей и уровня развития.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков: игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его, вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки.

Содержание программы «Футбол» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей учащихся и имеет **три уровня сложности**:

1. Стартовый уровень - минимальная сложность программы.
2. Базовый уровень - освоение специализированных знаний.
3. Продвинутый уровень - углубленное изучение содержания программы.

Каждый ребенок, желающий пройти обучение по программе «Футбол», имеет право на стартовый доступ к любому из предложенных уровней, которое предполагает проведение диагностических мероприятий по оценке изначальной готовности к освоению содержания и материала программы заявленного уровня.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста учащихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Большое внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического

мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся учащимся при игре в футбол. Так, например, игра в ручной мяч и волейбол, развивают не только прыжковые навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, чеканка и т.д.

В начале и в конце каждого года обучения проводятся контрольные испытания по ОФП (Приложение 1) и СФП (Приложение 2).

Программа «Футбол» составлена с использованием:

1. «Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.2010 г.
2. «Методических рекомендаций для детско-юношеских спортивных школ» (авторский коллектив: Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008 г.
3. Методической и специальной литературы по различным видам спорта (см. список литературы).
4. Личного многолетнего профессионального опыта педагога в данном виде спорта.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»:

1. Изменён возрастной диапазон учащихся: прием и обучение детей начинаются с 8 лет, что соответствует правилам и нормам Сан.ПиН. 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.
2. Срок реализации программы – 5 лет.
3. Изменено количество учебных часов по годам обучения
стартовый уровень:
1 год обучения - 216 часов;
базовый уровень:
1 год обучения – 216 часов,
2 год обучения - 216 часов,
3 год обучения – 216 часов;
продвинутый уровень:
1 год обучения -216 часов.
2 год обучения - 216 часов,
3 год обучения – 216 часов;
4 год обучения – 216 часов;
5 год обучения – 216 часов.
4. Изменена цель программы.
5. Разработан общий учебный план на все года обучения и учебные планы на каждый год обучения с перечнем основных разделов программы и указанием количества часов по каждой теме с разбивкой на теорию и практику.
6. Содержание программы дополнено новыми разделами:
 - Вводное занятие,
 - Развитие футбола в Мурманской области,
 - Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития,
 - Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья,
 - Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья,
 - Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями,
 - Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях,
 - Восстановительные мероприятия,

- Сдача контрольных нормативов,
- Заключительное занятие.

7. Изменён режим занятий:

стартовый уровень:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа – 45 мин.);

базовый уровень:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа,

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

продвинутый уровень:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа,

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

7. Организация условий оценки изначальной готовности учащихся - предварительная диагностика проводится по принципу дифференциации.

Возраст учащихся: 8- 17 лет.

Условия приема учащихся:

Учащиеся зачисляются в учебные группы:

- при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),

- с письменного разрешения от родителей (законных представителей),

- по показаниям предварительной диагностики и стартовых возможностей (см. раздел «Методическое обеспечение»).

Формы организации образовательного процесса- групповые

Срок освоения программы:

Стартовый уровень – 1 год обучения

1 год обучения, 216 часов; режим занятий– 3 раза в неделю по 2 часа; количество учащихся в группе –13-15 человек

Базовый уровень - 3 года обучения:

1 год обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 13-15 человек

2 год обучения – 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12-14 человек

3 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10-12 человек

Продвинутый уровень - 1 год обучения.

1 год обучения – 216 часов, режим занятий– 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 13-15 человек

2 год обучения – 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12-14 человек

3 год обучения –216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10-12 человек

4 год обучения –216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10 человек

5 год обучения –216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 10 человек

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития посредством игры в футбол.

Задачи:

Обучающие

Познакомить:

- с историей развития футбола;
- с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с правилами:
 - гигиеническими; проведения закаливающих процедур;
 - составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
 - поведения в спортивном зале;

Научить:

- выполнять:
 - комплекс упражнений для утренней гимнастики;
 - закаливающие водные процедуры;
 - технические элементы игры в футбол;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
 - простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
 - технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладными физическими упражнениями;
- применять:
 - знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни;

Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;
- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- стойкий интерес к занятиям футболом.

Развивающие

Развить:

- физические качества и способности:
 - чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
 - опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
 - ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;
- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Оздоровительные

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные

Воспитать:

- чувство бережного отношения к собственному здоровью;
- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;

- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Ожидаемые результаты:

Стартовый уровень

Предметные

По окончании первого года обучения:

будут иметь представления о (об):

- истории первых олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.

знать:

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;
- правила:
 - применения закаливающих процедур
 - выполнения перекатов и кувырков
 - безопасности при выполнении беговых упражнений
 - проведения подвижных и спортивных игр.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
 - для утренней гимнастики
 - общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
 - на формирование осанки (в соответствии с программой).
 - по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча, производить: удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча (в соответствии с программой).
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- в подвижных и спортивных играх:
 - уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
 - соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

Базовый уровень

Предметные

По окончании первого года обучения:

иметь представления о (об):

познакомятся с понятиями:

- «самоконтроль», «пульс», «частота и ритм дыхания».

знать:

- историю развития футбола в Мурманске и Мурманской области;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
 - соревнований по футболу.
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- выполнять:
 - упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
 - упражнения в строю на месте и в движении,
 - приемы выполнения основных технических элементов футбола (в соответствии с программой),
 - контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений,
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- соблюдать правила соревнований по мини-футболу

По окончании второго года обучения:Предметные**знать:**

- специальную терминологию(в соответствии с программой),
- правила:
 - применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем,
 - оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны),
 - выполнение самомассажа,
 - выполнения приема самомассажа «поглаживание»,
 - ведения дневника спортсмена;
- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);
- выполнять:
 - акробатические упражнения, упражнений для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
 - прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
 - приемы основных технических элементов футбола (в соответствии с программой);

- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

По окончании третьего года обучения:

Предметные

знать:

- классификацию и терминологию технических приемов(в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила и последовательность выполнения приема самомассажа «выжимание»;
- правила:
 - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
 - оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;
- причины возникновения наиболее доминирующих травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.

уметь:

- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

Продвинутый уровень

По окончании обучения:

Предметные

знать:

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;
- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения;
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- приемы психологической подготовки футболиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности первого, второго судьи и судьи- хронометриста.

уметь:

- выполнять:
 - упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
 - контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
 - различные приемы выполнения опеки соперника;
 - обязанности первого, второго и судьи- хронометриста на соревнованиях;
 - различные технические приемы в игровых ситуациях;
 - применять на практике восстановительные средства.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьется опорно-двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

Личностные результаты

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь, терпимое отношения к окружающим людям,
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Для **диагностики результатов обучения** используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Учебный план первого года обучения (стартовый уровень) 8-11 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития футбола.	2	2	-	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	4	2	2	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	4	2	2	
5.	Общая физическая подготовка.	32	8	24	
5.1.	Общеразвивающие упражнения.	8	2	6	
5.2.	Упражнения для мышц стопы.	8	2	6	
5.3.	Акробатические упражнения.	8	2	6	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	6	2	4	
5.5.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	34	6	28	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка.	48	8	40	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	14	2	12	
7.2.	Удары по мячу ногой.	14	2	12	
7.3.	Остановка мяча.	10	2	8	
7.4.	Отбор мяча.	10	2	8	
8.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
9.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	58	8	50	
10.	Сдача контрольных нормативов.	4	-	4	
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	44	172	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История развития футбола.

Теория – 2 часа.

История первых олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи.

История развития мини-футбола.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. (Приложение 7).

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория – 2 часа

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», « дистанция и интервал», движения: «вверх», « вниз», « вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», « приведение и отведение», « круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 6 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге спродвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Теория – 2 часа

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:

ходьба: на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

Теория – 2 часа

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;

кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 2 часа

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика- 4 часа

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

- встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки.
- стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.4. Сдача контрольных нормативов.

Практика- 2 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 6 часов.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика – 28 часов.(Приложение 2)

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости;

быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Тема № 7. Техническая подготовка. (Приложение 6).

7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.

Теория – 2 часа

Понятие - «техническая подготовка».

Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, скрестными шагами и дугами. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

7.2. Удары по мячу.

Теория –2 часа.

Правила безопасности при выполнении ударов по мячу.

Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

7.3. Остановка мяча.

Теория –2 часа

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы.

Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

7.4. Отбор мяча.

Теория –2 часа.

Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

Тема № 8.Тактическая подготовка.

Теория –4 часа

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика – 22 часа. (Приложение 5).

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 9. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –8 часов.

Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

Практика – 50 часов.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Спортивные игры. Участие в соревнованиях. (Приложение 9)

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 4 часа.

Сдача контрольных нормативов по СФП и технических нормативов.

Тема №11.Заключительное занятие.

Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебный план первого года обучения (базовый уровень) 9-12 лет
(второй год продвинутый уровень)

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития футбола в Мурманской области.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
6.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
7.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
8.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
9.	Общая физическая подготовка.	32	4	28	контрольные нормативы
10.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
11.	Техническая подготовка.	40	2	38	контрольные нормативы
12.	Тактическая подготовка.	30	4	26	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	
14.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
15.	Правила игры в футбол.	2	2	-	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	46	6	40	
17.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
18.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
19.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	46	170	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»

Тема № 2. История развития футбола в Мурманской области.

Теория – 2 часа.

Развитие футбола в Мурманске и Мурманской области. Участие команды «Север» в чемпионатах по футболу. Лучшие игроки команды «Север».

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание воздухом. Правила применения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Режим приема пищи.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Тема № 6. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Современное оборудование, используемое при проведении занятий. Правила работы.

Практика – 2 часа.

Знакомство с новым оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 7. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Практика – 2 часа.

Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

Тема № 8. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа.

Понятие «структура тренировочного занятия». Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Распределение физической нагрузки при проведении тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении разминки.

Тема № 9. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы).

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика- 28 часов (Приложение 3)

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование

- общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений;
- акробатических упражнений;
- упражнения для формирования осанки.

Разучивание перекатов

- назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись;
- назад из седа в упор на лопатках согнувшись.

Разучивание кувырков

- вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Разучивание упражнений для руки ног

- сгибание и разгибание рук;
- круговые и асимметричные движения руками
- взмахи ногой вперед, назад и в сторону;
- сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тема № 10. Специальная физическая подготовка (Приложение 2)

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

Совершенствование упражнений

- на развитие стартовой и дистанционной скорости.
- на развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- на растяжку, для развития равновесия, выносливости.
- на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.
- на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.
- скоростно - силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Разучивание и выполнение упражнений:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».
- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- остановки во время бега выпадом и прыжком.

Тема № 11. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Практика- 38 часа. (Приложение 6).

Совершенствование:

1. Удары по мячу.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгавшему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность.

Удары по мячу головой.

2. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

3. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу с изменением скорости и направления движения.

5. Обманные движения.

6. Финт «остановкой» мяча ногой.

Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку).

Вбрасывание мяча.

Разучивание техники игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча различными способами.

Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой и с рук.

Тема № 12.Тактическая подготовка.

Теория –4 часа

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика – 26 часов. (Приложение 5).

Совершенствование индивидуальных действий с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория –4 часа

Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль».

Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Правила ведения «дневника самоконтроля».

Практика – 2 часа

Простейшие способы контроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Заполнение «дневника самоконтроля».

Тема № 14. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория –2 часа.

Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим).

Понятие о психологической подготовке футболиста.

Тема № 15. Правила игры в футбол.

Теория –2 часа.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по мини-футболу.

Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –6 часов.

Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях.

Разбор результатов игры.

Практика – 40 часов.

Проведение подвижных игр.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях. (Приложение 9).

Тема № 17. Восстановительные мероприятия.

Теория –2 часа.

Общее понятие о спортивном массаже и самомассаже. Правила выполнения самомассажа.

Основной прием самомассажа «поглаживание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «поглаживание». (Приложение 8).

Тема № 18. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы. (приложение 1,2).

Задания на период летних каникул.

Тема № 19. Заключительное занятие.

Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебный план второго года обучения (базовый уровень) 10-13 лет
(третий год продвинутый уровень)

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	
6.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
7.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
8.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
9.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
10.	Техническая подготовка.	42	2	40	контрольные нормативы
11.	Тактическая подготовка.	28	2	26	
12.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2	-	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2	
14.	Правила игры в футбол.	2	2	-	
15.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	44	4	42	
17.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
18.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Теория– 2 часа.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой. Закаливание солнцем.
Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Составление индивидуального графика проведения закаливающих процедур.

Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Режим питания. Гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Примерный набор продуктов для юных спортсменов.

Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 2 часа.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа.

Раны, их виды и причины возникновения. Оказание первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Практика – 2 часа.

Способы оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи. (Приложение 10).

Тема № 7. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа.

Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении основной части тренировочного занятия.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 30 часов (Приложение 3).

Проверка летних заданий.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и

разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 30 часов.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

Совершенствование упражнений на: на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом- основа спортивного мастерства.

Практика- 40 часов. (Приложение 6).

Совершенствование

1. Ударов по мячу внутренней и средней частями подъема.
2. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
3. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.
4. Обманных движений (финт «остановка мяча ногой»).
5. Отбора мяча.
6. Техники игры вратаря: передвижения в воротах различными способами.

Разучивание

1. Ударов по мячу ногой.

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой.

2. Ударов по мячу головой.

3. Остановки мяча.

Остановка грудью летящего мяча с переводом.

4. Ведение мяча.

Ведение средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы с увеличением скорости и выполнением рывков.

5. Обманных движений (финты). (Приложение 10).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча.

Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

7. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

8. Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры:

варианты расположения игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.
Индивидуальные действия без мяча.

Практика- 26 часов. (Приложение 5)

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

Тема № 12. Морально-волевая и психологическая подготовка. (Приложение 11)

Теория – 2 часа.

1. Освоение основных методов развития волевых качеств:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных,
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании,
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств,
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий,
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата,
- умение контролировать свои действия, поведение,
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

2. Освоение средств и методов психологического восстановления.

Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 2 часа.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Практика – 2 часа. (Приложение 12)

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 14. Правила игры в футбол.

Теория – 2 часа.

Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований по мини-футболу.

Тема № 15. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения приема «выжимание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «выжимание». (Приложение 8).

Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 4 часа.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

Разбор результатов игры.

Практика – 42 часа.

Подвижные игры. (Приложение 9).

Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.
Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема № 17. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 18. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

Учебный план третьего года обучения (базовый уровень) 14 – 15 лет
(четвертый год продвинутый уровень)

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
6.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
7.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	48	2	46	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	24	4	20	
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
12.	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	2	1	
13.	Правила игры в футбол.	2	2	-	
14.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
15.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	42	2	40	
16.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
17.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория – 3 часа.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат, Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Тема № 3. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 2 часа.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии в период занятиями спортом.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Теория – 6 часа

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие.

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 2 часа

Причины возникновения травм: растяжения мышц и связок. Наиболее доминирующие травмы нижних конечностей: колени, голени, лодыжки.

Практика – 2 часа

Оказание первой доврачебной помощи при растяжения мышц и связок. (Приложение 10)

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория – 2 часа

Правила подбора упражнений для заключительной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений при проведении заключительной части тренировочного занятия.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование: акробатических упражнений; упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

Тема № 9. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика-46 часов. (Приложение 6).

Совершенствование:

1. Ударов по мячу ногой.

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары носком и пяткой.

2. Ударов по мячу головой.

3. Остановки мяча грудью.

4. Ведение мяча средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы.

5. Обманных движений (финты)- уход выпадам и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

7. Вбрасывание мяча с места, разбега, на точность и дальность.

8. Техника игры вратаря.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание мячей без падения и с падением кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Разучивание:

1. Техники передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

2. Ударов по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

3. Ударов по мячу головой.

Удары без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

4. Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180°. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча с увеличением скорости движения, выполняя рывки и обводку.

6. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».

7. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.

8. Техники игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тема № 10. Тактическая подготовка.

Теория –4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры в нападении: групповые действия (взаимодействие двух и более игроков).

Практика- 20 часов (Приложение 5).

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения взаимодействовать двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тема № 11. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Теория- 2 часа. (Приложение 11).

Совершенствование волевых качеств.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Тема № 12. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория –2 часа.

Понятия: «спортивная форма», «утомление», «переутомление». Признаки утомления и переутомления. Меры предупреждения.

Практика – 1 час.

Приемы снятия утомления и переутомления.

Тема № 13. Правила игры в футбол.

Теория – 2 часа.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Правила выполнения приема «разминание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение приема самомассажа «разминание».

Тема № 15. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория –2 часа

Понятия: «мяч в игре», «мяч вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков.

Практика – 40 часов.

Подвижные игры. (Приложение 9).

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр. Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.

Тема № 16. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

Учебный план пятого года обучения (продвинутый уровень) 16-17 лет

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.		2		
4.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
8.	Судейская практика.	6	-	6	
9.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	60	2	58	
10.	Итоговая аттестация.	4	2	2	
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего часов:	216	22	194	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.

Теория – 2 часа.

Разрядные нормы и требования по футболу.
Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема № 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория – 2 часа.

Работоспособность и утомление; физиологические факторы определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека, физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 28 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Совершенствование акробатических упражнений, упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 34 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкости, ловкости, силы;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие оперативного и творческого мышления, оперативной памяти;
- развитие объема восприятий и свойства внимания;
- развитие скорости дифференцированного реагирования.

Тема № 6. Техническая подготовка.

Теория – 2 часов.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических действий, разбор ошибок игровых ситуациях.

Практика- 44 часа.

Совершенствование:

- техники передвижения, ведение мяча с различной скоростью и с выполнением рывков, обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами и выполнение обманных движений – финтов различными способами;

- отбора мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

Тема № 7. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Тактика отбора мяча.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 22 часа.

Совершенствование тактических приемов игр в тактике:

- нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия;
- защиты: индивидуальные действия, командные действия;
- вратаря.

Тема № 8. Судейская практика.

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей рефери.

Тема № 9. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика - 58 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

Тема № 10. Итоговая аттестация.

Теория – 2 часа.

Опрос по пройденным темам (Приложение 15).

Практика – 2 час.

Сдача нормативов по ОФП, СФП, технических нормативов.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Итоговая аттестация.

Методическое обеспечение программы

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

1.Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2.Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол

3.Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4.Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5.Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6.Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7.Круговой- это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8.Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11.Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;

- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомagneтофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования образовательных результатов Диагностика и контроль обучения

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1

Название	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь (базовый и продвинутый уровень)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	май (базовый уровень 3 года обучения)
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом, <u>если</u> этот год	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных	Май (продвинутый уровень)

	<u>является последним годом обучения.</u>	нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	
--	---	--	--

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

***Требования аттестации**

	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	Критерии		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью			
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения	Имеет знания по истории развития футбола; знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по мини-футболу)	Не имеет навыков	Имеет несложные навыки по технической подготовке	Имеет отличные навыки по технической подготовке

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися 50%- 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«*низкий уровень*» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«*средний уровень*» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«*низкий уровень*»- при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«*средний уровень*» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью

Перечень основного снаряжения:	
<ul style="list-style-type: none">➤ мячи № 5 (для большого поля) – 15 шт.;➤ мячи № 5 (для мини-футбола) – 15 шт.;➤ стойки – 20 шт.;➤ барьеры - 10 шт.;➤ скакалки– 15 шт.;➤ гантели – 24 шт.;➤ манишки – 15 шт.;	<ul style="list-style-type: none">➤ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.;➤ ворота с сеткой: большие 2 x3 м – 2 шт., маленькие 1x1,5 м – 4 шт.;➤ табло электронное – 1 шт.;➤ кистевой амортизатор – 12 шт.;➤ подкидной трамплин – 1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;

- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14.

Список литературы для педагогов

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.:Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.,2010.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004.
4. Андреев С.Н.,Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н.,Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.- М.: Граница, 2008.
7. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
8. Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010.
9. Жукова М.Н. Подвижные игры.- М.: ВАКО, 2011.
10. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2004.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития.- М.: Терра спорт, 2010.
12. Методические рекомендации для детско–юношеских спортивных школ» (авторский коллектив :Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008.
13. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009.
14. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры- М.: Педагогический университет “Первое сентября», 2008 год.
15. Сухарев А.Г.Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 2010.
16. Степанова О.А. Подвижные игры и физкультминутка в начальной школе. – М.: Баласс, 2010.
17. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.- М.: Академия Развития, 2008.
18. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
19. Швыков И.А, Годик М.А, Мосягин С.М Методические рекомендаций для детско–юношеских спортивных школ.- М.: Российский футбольный союз, 2008.

Список литературы для учащихся

1. Малов В.И. Футбол. - М.:АСТРЕЛЬ, 2009
2. «Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт».- М.:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА +, 2010.
4. Петри Х.Футбол. М.:АСТРЕЛЬ, 2001.
6. Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. - М.: Издательский дом Мещерякова, 2009.
7. Нилендер Петер. Футбол. - Урал ЛТД, 2009.

Список литературы для родителей

1. А. Баркан. Ультрасовременный ребенок. - Дрофа-Плюс, 2007.
2. Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. - М.: Олимпия Пресс, 2008.
4. Сорокин А.А., Никитюк Д.Б., Комолов И.С. -Организация спортивного питания юных футболистов. -М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Перепекин В.А.-Восстановление работоспособности футболистов. - М.:Олимпия Пресс, 2005.