

**Отдел образования Сердобского района**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 10 г. Сердобска**

Принята

Педагогическим советом  
МОУ СОШ №10 г.Сердобска  
Протокол от 29.08.2020г. №1

Утверждаю



Директор МОУ СОШ №10 г.Сердобска

Н.А.Зябликов

Приказ от 29.08.2020г. №117

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**« Футбол »**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Совенко Антон Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Сердобск  
2020год.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	
2. Учебный план.....	10
2.1 Учебный план 1-го года обучения.....	
2.2 Учебный план 2-го года обучения.....	
2.3 Учебный план 3-го года обучения.....	
2.4 Учебный план 4-го года обучения.....	
2.5 Учебный план 5-го года обучения.....	
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.	
3.1 Методические условия.....	
3.2 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	27
4. Календарный учебный график.....	9
5. Условия реализации программы.....	
5.1 Методические материалы.....	29
5.2 Материально-техническое обеспечение.....	29
5.3 Кадровое обеспечение.....	
6. Список литературы и электронные образовательные ресурсы.....	30
Приложения.....	

## Информационная карта к образовательной программе

№ п/п	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	МОУ СОШ №10 г.Сердобска
1.	Адрес учреждения	442894 Пензенская обл., г.Сердобск, ул.Ленина .218
2.	Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ ЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩ АЯ ПРОГРАММА физкультурно- спортивной направленности « Футбол»
3.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	10-16 лет
4.	Срок реализации программы	5 лет
5.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
6.	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Совенко Антон Сергеевич, 27.07.1995,г.Сердобск, ул.Ленина д.289кв.68, 89053651871,первый взрослый разряд по футболу, педагог дополнительного образования
	Характеристика программы: - по типовому признаку	Общеобразовательная  Общеразвивающая

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по основной направленности</li> <li>- по уровню освоения</li> <li>- по образовательным областям</li> <li>- по целевым установкам</li> <li>- по формам организации содержания</li> </ul>	Физкультурно-спортивная Углубленная физкультурно-спортивная спортивно-оздоровительная однопрофильная
8.	Сведения об эффективности программы	По окончании курса обучения , программа усвоена : высокая сохранность контингента, активное участие в соревнованиях, разного уровня, наличие призеров и победителей.

## **1. Пояснительная записка.**

### **Нормативно-правовая основа программы.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, часть 4 статьи 45, часть 11 статьи 13);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41;
- Муниципальными правовыми актами;

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МОУ СОШ №10 г. Сердобска.

### **Краткая характеристика изучаемого предмета**

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. Футбол как отдельный вид спорта совмещает в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП). Занятия ОФП является необходимым условием игры в футбол. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе, позволяют подготовиться к занятию футболом.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовке, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистых и дыхательных систем.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования,

обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Изучая программу, учащиеся научатся исследовать собственное здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике. Курс данной программы развивает умение самостоятельно работать, владеть методами проектной деятельности, анализировать информационные источники и делать выводы, а это актуально в современном образовании.

Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и представляю ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Полученные знания способствуют формированию социально активной личности. Также программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола и хоккея в нашей стране.

**Новизна программы** заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Отличительной особенностью программы:** «Футбол» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

**Педагогическая целесообразность** подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

#### Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего

кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом.

**Задачи:**

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

-обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.



- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол;
- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у ребенка;
- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

### **Учащиеся по программе**

**Возраст детей: 10 -16 лет.**

#### **Возрастные особенности детей, которым адресована программа**

*Младший школьный возраст (10 лет)*

Учащиеся первого года обучения отличаются невнимательностью, слабой работоспособностью, нетерпением, желанием научиться всему сразу и начать играть в составе группы. При этом они неплохо усваивают теорию, но на практику не хватает терпения. Считают, что если понял, то уже умеет. Поэтому педагогу нужно очень терпеливо, не перегружая заданиями, беседовать с учащимися и демонстрировать то, что получится, если постепенно и правильно осваивать материал.

*Подростковый возраст (11 - 13 лет)*

На втором году обучения, накопив определенный опыт и знания, учащиеся спокойнее, терпеливее и осознанней занимаются. Задания можно давать с большей интенсивностью и сложностью.

*Юношеский возраст(14 - 18 лет)*

На третьем и последующих годах обучения у детей появляется ощущение постоянной занятости делом и результативности этого процесса. Они становятся гораздо более рациональными, целеустремленными, вдумчивыми и внимательными.

**Наполняемость в группе составляет:** 1-5 год обучения – 15-25 человек

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Первый год - учебная нагрузка – 4 часа в неделю. Второй по пятый год – учебная нагрузка 6 часов в неделю. Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Продолжительность времени отдыха между занятиями 10 минут.

#### **Режим занятий**

Год обучения	Всего часов	Всего часов в неделю	Режим занятий
1	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2	216	6	3 раза в неделю по 2 часа
3	216	6	3 раза в неделю по 2 часа
4	216	6	3 раза в неделю по 2 часа
5	216	6	3 раза в неделю по 2 часа

#### **Уровни освоения программы**

##### **Ожидаемый результат :**

###### Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного футбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол;

###### Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с пониманием относиться к другим ребятам;

###### У ребёнка будет развито :

- мотивация к занятиям футболом;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

- стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

-чувство патриотизма;

- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность;

**Стартовый уровень** (1-ый год обучения), возраст учащихся - 10 - 11 лет.

**Примерные результаты:**

**К концу 1-го учебного года учащиеся узнают:**

- об основах теоретической подготовки;

- об основных средствах ОФП для развития физических качеств;

-о способах ударов по мячу и способах его остановки;

-об основных правилах игры;

- об основных действиях игры вратаря.

**К концу 1-го учебного года учащиеся научатся:**

-применять на практике теоретические знания во всех разделах подготовки;

- владеть основными средствами ОФП;

-владеть основными приемами игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения, «финты»);

-выполнять основные действия игры вратаря;

-уметь ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

-владеть основами коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);

-ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

-играть в мини-футбол.

**Базовый уровень** (2 и 3 год обучения), возраст учащихся - 12- 14 лет.

**Примерные результаты:**

**К концу 2-3 года обучения учащиеся узнают:**

- основы атакующих и защитных действий;
- об основных технических приемах;
- о правилах игры футбол;
- об обманных движениях и групповых комбинациях;
- о правилах судейства и инструкторской практики.

**К концу 2-3 года обучения учащиеся научатся:**

- применять атакующие и защитные действия, осуществлять переход от обороны к атаке ;
- владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- применять в практической игре обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- выполнять специальные действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.

**Продвинутый уровень** (4 и 5 год обучения), возраст учащихся – 15 – 16 лет.

**Примерные результаты освоения программы.**

### **К концу 4-5 года обучения учащиеся узнают:**

- о способах организации собственной деятельности;
- о правилах проведения соревнований;
- о деятельности судей на игровой площадке.

### **К концу 4-5 года обучения учащиеся научатся:**

- оценивать игровую ситуацию;
- оценивать свои игровые действия и действия соперника;
- применять практику судейства игр;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- уметь выполнять команды тренера;
- владеть основами спортивной грамоты;
- выполнять простые и сложные комбинации в нестандартных ситуациях.

## **1.11 Примерные результаты освоения программы**

### **Учащиеся узнают:**

- об истории возникновения футбола и развитии его в России
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- об основы личной гигиены, о причинах травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения.

### **Учащиеся научатся:**

- организовывать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

За время обучения обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре - футбол. В течении года проводится открытое занятие.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:**

#### **Личностных результатов:**

- Формирование интереса к занятиям по футболу;
- Овладение знаниями о футболе;
- Укрепление здоровья;

- Формирование функциональных возможностей организма.

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Футбол-любимая игра» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- Проговаривает последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

- Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

**Коммуникативные УУД:**

- Слушает и понимает речь других.
- Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты:**

- Организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.
- Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- Выполняет технические действия футбола, применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Учебный план

### 2.1 Учебно - тематический план по футболу.

1 год обучения.

	Наименование темы	Всего	Теорети ческие	Практи ческие
--	-------------------	-------	-------------------	------------------

			<b>знания</b>	<b>занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие футбола в России	1	1	-
<b>3</b>	Гигиенические знания и навыки . Закаливание	1	1	-
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка	12	-	12
<b>5</b>	Общая физическая подготовка	40	-	40
<b>6</b>	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-
<b>7</b>	Место занятий, оборудование	1	1	-
<b>8</b>	Техническая подготовка	44	1	43
<b>9</b>	Тактическая подготовка	24	4	20
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу	16	-	16
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1	-	1
<b>12</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	144	12	132

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

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

#### **2. Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

#### **3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце,

воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

#### **4,5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

##### *Обще развивающие упражнения без предметов:*

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

##### *Акробатические упражнения:*

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

##### *Легкоатлетические упражнения*

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6\*20 и 4\*30. Бег 200м.

##### *Подвижные игры и эстафеты:*

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

##### *Спортивные игры:*

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

##### *Специальные упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.



## *Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

## **6. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

## **7. Место занятий, оборудование.**

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

## **8. Техническая подготовка**

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

### *Удары по мячу ногой:*

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

### *Удары по мячу головой:*

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

### *Остановка мяча:*

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

### *Ведение мяча:*

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой, и по кругу.

### *Обманные движения:*

«Уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

### *Выбрасывание мяча из-за боковой линии:*

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

### *Техника игры вратаря:*

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с меча и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с меча и с разбега). Бросок мяча одной рукой из за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли(по неподвижному мячу) и с рук ( с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **9. Тактическая подготовка.**

### *Понятие о тактике и тактической комбинации.*

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их

сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Тактика нападения:*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

*Индивидуальные действия с мячом:*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

*Групповые действия:*

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

*Тактика защиты:*

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е., осуществлять «закрывание». Выбор момента.

И способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

*Тактика вратаря:*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара.

## 2.2 Учебно – тематический план.

### 2 год обучения

	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	1	-

2	Значение занятий физической культурой и спортом.	1	1	-
3	Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа	2	2	-
4	Понятие о тренировке и спортивной форме	2	2	
5	Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи	1	1	-
6	Специальная физическая подготовка	24	-	24
7	Общая физическая подготовка	72	-	72
8	Техническая подготовка	61	2	59
9	Тактическая подготовка	32	6	26
10	Участие в соревнованиях по футболу	17	-	17
11	Аттестация учащихся	1	-	1
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	17	199

## Содержание программы 2-го года обучения.

### 1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола:

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

### 2. Значение занятий физической культурой и спортом:

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание.

### 3. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа:

Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

### 4. Понятие о тренировке и спортивной форме:

Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

## **5. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи:**

Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

### **6.7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

#### *Легкоатлетические упражнения:*

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

#### *Подвижные игры:*

Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### *Спортивные игры:*

Учебная игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч.

### *Специальные упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

### *Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

## **8. Техническая подготовка.**

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

### *Удары по мячу ногой:*

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета.

### *Удары по мячу головой*

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### *Остановка мяча:*

Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

### *Ведение мяча:*

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

### *Обманные движение (финты):*

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

### *Вбрасывание мяча из-за боковой линии:*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии.

### *Техника игры вратаря:*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

## **9. Тактическая подготовка**

### *Тактика нападения:*

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

### *Групповые действия:*

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе).

### *Тактика защиты:*

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

### *Тактика вратаря:*

Уметь занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **2.3 Учебно – тематический план.**

### **3 год обучения**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теорети- ческие знания</b>	<b>Практи- ческие занятия</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
<b>2</b>	История и пути развития современного футбола.	2	2	-
<b>3</b>	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-
<b>4</b>	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	2	2	
<b>5</b>	Правила игры, соревнований.	2	2	-
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	44	-	44
<b>7</b>	Общая физическая подготовка	51	-	51
<b>8</b>	Техническая подготовка	55	1	54
<b>9</b>	Тактическая подготовка	35	6	29
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу	19	-	19
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1	-	1



12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	18	198

## Содержание программы 3 года обучения.

### 1. Инструктаж по технике безопасности:

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

### 2. История и пути развития современного футбола:

Родина футбола и развитие правил. Отечественный и современный футбол. Тенденция развития футбола

### 3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль:

Личная и общественная гигиена. Влияние физических упражнений на организм. Рациональный режим дня и объём двигательной активности. Уход за телом и полостью рта. Рациональное питание. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль.

### 4. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки:

Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Принципы построения тренировочного процесса. Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах

### 5. Правила игры, соревнований:

Основные правила игры. Размер футбольного поля и линии разметки. Мяч для футбола. Футбольная форма. Стандартные положения в футболе. Судейство. Соревнования.

### 6.7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Легкоатлетические упражнения:*

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Подвижные игры:*

"Перемена мест", "Третий лишний", "Охота на зайцев", "Снайперы", "Защита укрепления".

*Спортивные игры:*

Учебная игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч.

*Специальные упражнения для развития быстроты:*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Специальные упражнения для развития ловкости:*

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

## **8. Техническая подготовка.**

Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой:*

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Удары по мячу головой* – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

*Остановка мяча:*

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча:*

Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения.

*Обманные движение (финты):*

Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

*Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Техника игры вратаря:*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой :с земли и с рук на точность

## **9. Тактическая подготовка**

*Тактика нападения:*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации

*Групповые действия:*

Уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

*Тактика защиты:*

Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча.

*Тактика вратаря:*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот

## **2.4 Учебно – тематический план.**

### **4 год обучения**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Понятие о физической	1	1	-

	культуре и спорте.			
<b>2</b>	Футбол в России и за рубежом	1	1	-
<b>3</b>	Психологическая подготовка	6	6	-
<b>4</b>	Основы спортивной тренировки	3	3	
<b>5</b>	Строение и функции организма человека.	1	1	-
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	44		44
<b>7</b>	Общая физическая подготовка	49		49
<b>8</b>	Техническая подготовка	58	2	56
<b>9</b>	Тактическая подготовка	29	6	23
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу	21		21
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1	-	1
<b>12</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	22	194

### **Содержание программы 4-го года обучения.**

#### **1. Понятие о физической культуре и спорте:**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

#### **2. Футбол в России и за рубежом:**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

### **3. Психологическая подготовка:**

Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Развитие процессов восприятия. Развития внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие волевых качеств.

### **4. Основы спортивной тренировки:**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. 43 Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах

### **5. Строение и функции организма человека:**

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

### **6.7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

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

### *Легкоатлетические упражнения.*

Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

### *Подвижные игры*

"У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

### *Спортивные игры*

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей, гандбол.

### *Специальные упражнения для развития быстроты*

Бег с ходу (т.е. с предварительного разгону 8-10 метров), с максимальной скоростью на 10-20 метров. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15 метров, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную. Скоростные рывки 5-10 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **8. Техническая подготовка**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России и Мира.

#### *Удар по мячу ногой.*

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

Удары на точность в определенную цель.

#### *Удары по мячу головой:*

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

#### *Остановка мяча*

Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

#### *Ведение мяча:*

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

#### *Отбор мяча.*

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

### *Техника игры вратаря*

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## **9. Тактическая подготовка**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т.д). Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### *Групповые действия*

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### *Тактика защиты*

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости



от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### *Тактика вратаря*

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

## **2.5 Учебно – тематический план.**

### **5 год обучения**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Техника безопасности.	1	1	-
<b>2</b>	Развитие футбола в России	1	1	-
<b>3</b>	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	6	6	-
<b>4</b>	Основные виды подготовки юного спортсмена	2	2	
<b>5</b>	Спортивные соревнования.	2	2	-
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	46		46
<b>7</b>	Общая физическая подготовка	39		39
<b>8</b>	Техническая подготовка	60	2	58
<b>9</b>	Тактическая подготовка	33	6	27
<b>10</b>	Участие в соревнованиях по футболу	23		23
<b>11</b>	Аттестация учащихся	1		1
<b>12</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

### **Содержание программы 5-го года обучения.**

#### **1.Техника безопасности:**

Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т д..

Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации

## **2. Развитие футбола в России:**

Развитие футбола в России и за рубежом. Участие Российских спортсменов – футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) Российские, Международные юношеские соревнования.

## **3. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки:**

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.

## **4. Основные виды подготовки юного спортсмена:**

Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.

## **5. Спортивные соревнования:**

Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.

## **6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:**

### *Общеразвивающие упражнения .*

Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

### *Акробатические упражнения.*

Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

### *Легкоатлетические упражнения.*

Повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

### *Подвижные игры*

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».

### *Спортивные игры*

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей, гандбол.

### *Специальные упражнения для развития быстроты*

Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

### *Упражнения для развития ловкости*

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

## **8. Техническая подготовка**

Техническая подготовка- должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.

### *Удар по мячу ногой.*

Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема

### *Удары по мячу головой:*

Удары: средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. с пассивным и активным сопротивлением.

### *Остановка мяча*

Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.

*Ведение мяча:*

Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.

*Техника игры вратаря*

Стойка вратаря. Смена положения в зависимости от траектории полета мяча. Ловля мяча. Отбивание. Перевод мяча.

## **9. Тактическая подготовка**

Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.

*Тактика нападения*

Правильное освобождение от опеки, быстрая атака.

*Групповые действия*

Позиционная атака.

*Тактика защиты*

Взаимодействие защитников, перемещения при обороне

*Тактика вратаря*

Выбор позиции при обороне ворот. Сокращение угла обстрела. Комбинации при розыгрыше стандартных положений ,контроль действия всех партнеров.

## **3. Организационно-методические условия реализации программы**

### **3.1 Методические условия.**

**1 год**

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и
---------------	---	--------------------------------------	--

			инструменты
Групповое	<p><u>Словесные</u> Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение</p> <p><u>Наглядные:</u> Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком</p> <p><u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога</p>	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	мячи, футбольная форма,

## 2 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<p><u>Словесный</u> Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение</p> <p><u>Наглядные:</u> Показ выполнение упражнения, схемы, слайды</p> <p><u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, воспроизведение упражнений с опорой на таблицы</p>	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	мячи, футбольная форма,

## 3-5 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации	Методический, дидактический	Техническое оснащение
---------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

	образовательного процесса	материал	занятий, материалы и инструменты
Групповое	<p><u>Словесный:</u> Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение</p> <p><u>Наглядные:</u> использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком</p> <p><u>Практические:</u> Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений</p>	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	мячи, футбольная форма,

### Формы занятий

#### 1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) Соревнования;

#### 2. Обучающие:

- А) Учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;
- Г) Просмотр видеозаписей.

#### 3. Развивающие:

- А) Дискуссии;
- Б) Игровые занятия;
- В) Экскурсии, посещение футбольных матчей команд мастеров

### 4. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

#### Планируемые результаты

По окончании годового цикла занятий обучающиеся сдают контрольные испытания по общей физической подготовленности в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров, бег 300 метров,  
 Координация – челночный бег 3 по 10 метров,  
 Прыгучесть – прыжок в длину с места,  
 Тройной прыжок с места.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП

#### ФУТБОЛ

Нормативы	Возраст							
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0					
Бег 400 м (сек)				67,0	65,0	64,0	61,0	59,0
6-минутный бег			1400	1500				
12-минутный бег					3000	3100	3150	3200
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	235	240	250
Тройной прыжок в длину с места (см)	450	460	520	560	600			
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой			45	55	65	75	80	85
Бег 5х30 с ведением мяча				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25			
Удары по мячу ног. с рук на дальность				30	34	38	40	43
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)				45	50	55	58	60
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32

**Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии сположением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

**1. 30 метров с ведением мяча** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

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

**2. Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

**3. Удары по воротам на точность** выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров(11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых

по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

**4. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

### **1 год обучения**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование
В середине учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

### **2-3 года обучения**



Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня спортивных способностей у детей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучение и подбор наиболее эффективных методов и средств	самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей	Контрольная игра,

#### **4-5 года обучения**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их спортивных способностей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Выявление детей отстающих и опережающих обучение	самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

Участие в соревнованиях различного уровня, анализ результатов сдачи контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

**Ожидаемые результаты** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

#### **Способы проверки ожидаемого результата**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
-----------------	-------------------	---------------

1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных	4.Оценка, испытания, контроль

	нормативов	
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях  5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

### Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p><b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>

<p><b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>
<p><b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>

#### **4. Календарный учебный график.**

**Продолжительность учебного года:**

начало 2019 - 2020 учебного года - 02 сентября 2019 года

окончание 2019 - 2020 учебного года – 31.08. 2020 года

**Количество учебных недель: 36**

**Продолжительность учебных периодов:**

I четверть со 01.09.2020 по 25.10.2020 года

II четверть с 05.11.2020 по 27.12.2020 года

III четверть с 08.01.2021 по 20.03.2021 года

IV четверть с 29.03.2021 по 31.05.2021 года

**Сроки и продолжительность каникул:**

осенние каникулы - 26.10.2020 - 04.11.2020 (10 дней)

зимние каникулы –28.12.2020 - 10.01.2021 ( 14 дней)

весенние каникулы - 22.03.2021 - 28.03.2021 (7 дней)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий
3 год	02.09.2019	28.05.2020	36	72	216	2 раза в неделю по

## 6.Условия реализации программы

### **Материально – технические условия реализации программы.**

#### **Занятия проводятся:**

- в спортивном зале, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям (сухое, тёплое, просторное, с хорошим естественным и искусственным освещением помещения),

- на футбольном поле,
- в учебном кабинете,
- на спортплощадке.

#### **Материально-технические средства:**

- гимнастические маты
- канат,
- перекладина,
- брусья,
- скамейка,
- утяжелители,
- скакалки,
- мячи ( набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные),
- фишки
- конусы
- барьеры
- ворота моментальной сборки
- раздевалка
- комната для хранения инвентаря и спортивного

оборудования

Каждый обучающийся должен иметь футбольную форму.

### **Кадровое обеспечение.**

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен

соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие необходимого образования или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности на общих основаниях.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С.Н. . Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
2. Голомазов С. «Теория и практика футбола». ,2004г.
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А., «Стадионы во дворе». , 1984г.
3. Козловский В.И.. «Подготовка футболистов».1978 г.
4. Колоднецкий Г.А.,Кузнецов В.С,Маслов М.В.- «Внеурочная деятельность учащихся» - Футбол.-2011г.
5. Рогальский Н., Дегель Э., Футбол для юношей, 1971г.
6. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. , 1982г.
7. Чанади А., Футбол. Техника., 1978г.
8. Чирва В.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». ,2001г.

#### **Список нормативной литературы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Гражданский кодекс Российской Федерации;
4. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. «Программа модернизации образования в РФ до 2019 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
9. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
10. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14  
"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
11. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 № 1726-Р

#### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Цицирин Б.Я, Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное и дополнительное издание, - 207 с., - (Азбука спорта).