

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 10
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 220-о от «29» августа 2025 г.
введена в действие с 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Терновой Дмитрий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

1. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	страница
1. Содержание программы	2
2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цель и задачи программы	7
2.3. Содержание программы	7
2.3.1. Учебный план за весь период обучения по программе	7
2.3.2. Учебный план и содержание по годам обучения	7
1 год обучения	7
2 год обучения	7
3 год обучения	7
2.4. Планируемые результаты	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	
3.1. Условия реализации программы	10
3.1.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.1.2. Методические материалы	10
3.1.3. Кадровое обеспечение	19
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20
3.2.1. Формы аттестации/контроля	22
3.2.2. Фонд оценочных средств	23
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
Приложение 1. Мониторинг отслеживания образовательной деятельности	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут

повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой

группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, ее изучение

превращается в сложный и длительный процесс.

Технические приемы - это средства ведения игры.

Удары по мячу ногой.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, не -

значительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Удары по неподвижному мячу.

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по не - подвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу.

Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Удары по летящему мячу.

Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень усвоения программы - базовый

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Практическая значимость программы.

Практическая значимость программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности.

Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового. Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

Принцип доступности - обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип научности строится на интеграции науки и образовательной деятельности, определяющего органическую связь этих составляющих.

Принцип активности субъектов образовательной деятельности предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательной деятельности разнообразных иллюстраций, различных красочных плакатов, карточек, видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием музыкального материала. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных звуковых ориентиров и т.п.

Отличительные особенности программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

Цель программы - содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья обучающихся через обучение футболом.

Задачи:

Образовательные:

- формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся.
- воспитание чувства коллективизма, умения подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа является бесплатной для обучающихся и предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста.

Группы формируются из числа обучающихся начальной школы МАОУ СОШ №32 с УИОП.

Условия формирования группы: разновозрастные.

Условия набора в группы: принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья к занятиям футболом. Прием на обучение по программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта, предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 20-25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов – 72 часа. Установлен следующий режим занятий для обучающихся: 2 урока в неделю, продолжительность урока – академический час (45 минут)

Объем и срок освоения образовательной программы Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Формы и виды организации деятельности:

- учебно-тренировочная
- игровая
- соревновательная.

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития футбола;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- основные гигиенические знания, умения и навыки;
- требования к оборудованию, инвентарю и экипировке; - необходимые сведения о строении и функциях организма *уметь:*
- применять правила техники безопасности на занятиях футболом;
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни;
- выполнять основные технические и тактические действия,

предусмотренные программой;

- применять изученные технические и тактические действия в соревновательных условиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

- Низкий уровень.

Обучающийся знает фрагментарно изученный материал.

Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.

- Средний уровень.

Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.

- Высокий уровень.

Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, наблюдается высокий темп прироста результата.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по футболу различного уровня является основной формой подведения итогов реализации программы.

Основными принципами проведения.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность (для проведения промежуточной обучающихся).

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий обучающегося и предполагает использование различных систем оценки. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы .

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое инвентарь оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Мяч футбольный- 10шт.	1.	Спортивный зал универсальный - 1 шт.
2.	Мяч баскетбольный – 1 шт.	2.	Футбольное поле - 1шт.
3.	Конусы- 10 шт.	3.	Стадион с беговыми дорожками- 1 шт.
4.	Ворота для мини-футбола- 1 комп.		
5.	Ворота для футбола- 1 комп.		
6.	Сетка для ворот – 2 комп.		
7.	Фишки – 2 шт.		
8.	Секундомер – 1 шт.		
9.	Скамья гимнастическая – 6 шт.		
10.	Шведская стенка- 1 шт.		
11.	Турник навесной- 1 шт.		
12.	Сетка для мячей- 2 шт.		
13.	Барьер – 2 шт.		
14.	Мат – 5 шт.		
15.	Флаги – 1 комп.		
16.	Манишка- 10 шт.		

Материально-технические условия Школы обеспечивают возможность достижения учащимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой художественной направленности, разработанной Школой.

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта. **Методическое обеспечение программы** Методика работы по программе:

1. Особенности организации образовательного процесса - очно.

2. Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительноиллюстративный, игровой.

3. Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Краткое описание структуры занятия:

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

В подготовительной части

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорнодвигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон.

Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.

Развитие координации

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких

факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому.

Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития

Развитие скоростно-силовых качеств

В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством (доминирующим фактором в спортивных играх), одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела:

движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
 - 2) прыжки, 3) финты без мяча (туловищам)
- обманные движения.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча, 7) вбрасывание мяча, 8) техника вратаря.

Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако, чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40° - 50° .

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10-12 см сзади и в 5-10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутсы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

Удар подъёмом. Удар подъёмом основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге.

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колени бьющей ноги находится над мячом.

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе).

Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзадисбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.

Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. 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 оценить игровую ситуацию и осуществить отбор

мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта

Занятия различными видами спорта и подвижными играми направлены:

Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми;

Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Основные средства различных видов спорта, подвижные игры.

Гимнастика

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта

Спортивные игры

Рекомендуется также играть в баскетбол, водное поло, регби, волейбол, - настольный теннис. Правила спортивных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач занятия. Так, для более успешного

развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина).

Плавание (проплывание отрезков разной длины, плавание с заданием)

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к преподавателям: высшее или среднее профессиональное образование – направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной

общеобразовательной программы. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года.

Помимо хорошей профессиональной подготовки, преподавателю необходимо обладать определенными способностями к работе в сфере спорта, умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний

(4 ч)

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Возникновение игры «Футбол». Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Возникновение игры «Футбол» (1 ч.)

Тема 2. Предупреждение травм.

Футбольная стойка, передача мяча (1 ч.)

Тема 3. Самоконтроль при физических занятиях. Передача мяча правой левой ногой, Удар по неподвижному мячу носком стопы. (1 ч.)

Тема 4. ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег

с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. (1 ч.)

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (40 ч)

Тема 5. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. (1 ч.)

Тема 6. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Передача мяча головой в парах и в движении. (1 ч.)

Тема 7. Бросок мяча двумя руками из-за головы (1 ч.)

Тема 8. Защитная стойка. Ведение -остановка (1 ч.)

Тема 9. Остановка мяча. Сочетание приемов (1 ч.)

Тема 10. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Удары по воротам (1 ч.)

Тема 11. Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, удары по воротам. (1 ч.)

Тема 12. Учебная игра в 1 ворота. Ведение-остановка (1 ч.)

Тема 13. Передача в парах, тройках на месте и в движении. (1 ч.)

Тема 14. Предупреждение спортивных травм на занятиях. ОФП (1 ч.)

Тема 15. ОФП (1 ч.)

Тема 16. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. (1 ч.)

Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.

Тема 17. Овладение техникой остановки мяча. (1 ч.)

Тема 18. Удары по воротам с места и в движении (1 ч.)

Тема 19. ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой (1 ч.)

Тема 20. ОФП. Тренировки для вратарей. (1 ч.)

Тема 21. Футбол при игре в одни ворота. (2х2) (1 ч.)

Тема 22. Подвижные игры с мячом. (1 ч.)

Тема 23. ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. (1 ч.)

Тема 24. Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Тактика свободного нападения (1 ч.)

Тема 25. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача поочередно левой или правой ногой. (1 ч.)

Тема 26. ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. (1 ч.)

Тема 27. Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге. (1 ч.)

Тема 28. Позиционное нападение без смены мест (1 ч.)

Тема 29. Позиционная защита (1 ч.)

Тема 30. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол (1 ч.)

Тема 31. Учебная двухсторонняя игра в футбол (1 ч.)

Тема 32. Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков (1 ч.)

Тема 33. Передача мяча навесом, удары головой. (1 ч.)

Тема 34. Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. (1 ч.)

Тема 35. Финты при дриблинге. Учебная игра (1 ч.)

Тема 36. Тактика игры без мяча (1 ч.)

Тема 37. Учебная игра с заданиями. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 38. Учебная игра с заданиями. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 39. Обучение судейству (1 ч.)

Тема 40. Учебная игра по упрощенным правилам (1 ч.)

Тема 41. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. (1 ч.)

Тема 42. Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов. (1 ч.)

Тема 43. Совершенствование точности. Учебная игра. (1 ч.)

- Тема 44.** Специальная подготовка (1 ч.)
- Раздел 3. Специальная подготовка – тактическая (10 ч)**
- Тема 45.** Удары головой мяча в прыжке. (1 ч.)
- Тема 46.** Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов (1 ч.)
- Тема 47.** Тактика свободного нападения. (1 ч.)
- Тема 48.** Совершенствование контроля мяча. Учебная игра с заданиями. (1 ч.)
- Тема 49.** Жесты судей (1 ч.)
- Тема 50.** Совершенствование точности ударов. Учебная игра (судят сами) (1 ч.)
- Тема 51.** Штрафной удар с разных дистанций (1 ч.)
- Тема 52.** Контроль мяча с изменением высоты отскока. (1 ч.)
- Тема 53.** Передача мяча со сменой мест в движении (1 ч.)
- Тема 54.** ОФП (1 ч.)
- Раздел 4. ОФП (10 ч)**
- Тема 55.** Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч.)
- Тема 56.** Специально прыжковые упражнения (1 ч.)
- Тема 57.** Специально беговые упражнения (1 ч.)
- Тема 58.** Парно и групповые упражнения (1 ч.)
- Тема 59.** Акробатические упражнения (1 ч.)
- Тема 60.** Подвижные игры (1 ч.)
- Тема 61.** Подвижные игры (1 ч.)
- Тема 62.** Специально прыжковые упражнения (1 ч.)
- Тема 63.** Специально беговые упражнения (1 ч.)
- Тема 64.** Парно и групповые упражнения (1 ч.)
- Раздел 5. Соревнования (6 ч)**
- Тема 65.** Подвижные игры (1 ч.)
- Тема 66.** Соревнования (1 ч.)
- Тема 67.** Соревнования. (1 ч.)
- Тема 68.** Мини футбол (1 ч.)
- Тема 69.** Футбол (1 ч.)
- Тема 70.** Соревнования по футболу (1 ч.)
- Раздел 6. Промежуточный контроль.**
- Соревнования (2 ч) Тема 71-72.** Промежуточный контроль. Соревнования по футболу (2 ч.)

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	1	3	опрос, тестирование

2	Специальная техническая подготовка.	40	4	36	опрос, тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	10	1	9	опрос, тестирование
4	ОФП	10		10	опрос, тестирование
5	Соревнования	6		6	контрольный урок
6	Промежуточный контроль Соревнования	2		2	тестирование, контрольный урок
	Всего часов	72	6	66	

Календарный учебный график

1. Начало учебного года: 1 сентября
2. Окончание учебного года: 31 мая
3. Начало и окончание занятий зависит от утвержденного директором школы индивидуального расписания каждого преподавателя.
4. Продолжительность учебного года: количество недель аудиторных занятий — 72.
5. Режим работы школы.

В режиме 5-дневной рабочей недели (в зависимости от индивидуального расписания каждого преподавателя).

6. Регламентирование учебного процесса на учебный год

В течение учебного года предусматриваются каникулы в сроки, установленные для общеобразовательных школ при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования в соответствии с законодательством об образовании.

7. Продолжительность уроков

Продолжительность 1 урока – 40 минут. Предусматривается перерыв между уроками – 20 минут.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим **направлениям** организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;

- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры; 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу в спортивном зале, на улице	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к Оборудование	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май

5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года

№ 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2010. - 331 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2013, с. 26-83.

3. Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015

4. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. – 344 с

5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 172с.

6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2015г. – 128 с.

7. Спирин А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 2015

8. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2011. - 410 с.

9. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2016. - 23 с.

10. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва

«Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2012 г.

11. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2013 г.

12. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-

8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

13. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2017 г.

14. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г.