

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»  
Педагогическим советом  
от 18 сентября 2021г.  
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «Детско –  
юношеская спортивная школа»  
Е.Н.Кочеткова  
Приказ № 49/1 от  
18 сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для детей «ФУТБОЛЬ»

**Направленность:** физкультурно – спортивная

**Уровень:** стартовый

**Возраст детей:** 5-18 лет

**Срок реализации:** сентябрь – декабрь

**Автор – составитель:** Кислицын В. А.

тренер – преподаватель первой

квалификационной категории

г.о. Зарайск

2020-2021 учебный год

## Содержание

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

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

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. методические материалы.

### **3. Список литературы.**

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

Настоящая программа является нормативным документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения футбола МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» г. Зарайска.

Данная программа ориентирована на получение занимающимися базовых основ общей физической подготовки, а также освоения элементарных навыков технико-тактических действий.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболистов. При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

**Направленность программы.** Программа обучения направлена на ознакомление с футболом, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям футболом, создание необходимой базы разносторонней физической и функциональной подготовленности для перехода на базовый уровень обучения.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкретной среде, развить умения бороться за себя и реализовать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к знаниям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы заключается в том, что занятия проводятся с снятием на видеокамеру и с разбором ошибок в ходе занятия.

**Отличительные особенности** программы это, занятия на ограниченном пространстве в условиях повышенной концентрации внимания.

**Педагогическая целесообразность** – наряду со спортивной подготовкой проводится воспитательная работа

**Адресат программы** – дети от 5 до 18 лет.

**Объем программы.** Программа рассчитана на срок с 7 сентября по 25 декабря. Количество занятий в неделю 2. Количество учебных часов 32.

**Формы обучения и виды занятий по программе** – групповая и индивидуальная.

**Срок реализации** программы – 4 месяца

**Режим занятий** – понедельник, среда с 19.00 до 19.45.

**Учёт возрастных особенностей** – к каждому возрасту свой методический подход согласно СанПин.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель** - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

### **Задачи Программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях футболом;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у детей интереса к спорту и к футболу в частности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в футбол;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Пра ктик а	
1	Теоретическое занятие	<b>2</b>	<b>2</b>		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	<b>10</b>		<b>10</b>	Беседа, рассказ, показ, работа под контролем тренера
3	Психологическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>		беседа, опрос
4	Техническая подготовка	<b>10</b>		<b>10</b>	Показ, работа под контролем тренера
5	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>5</b>		<b>5</b>	Объяснение, показ
6	Техника безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>		опрос
7	Восстановительные мероприятия	<b>1</b>		<b>1</b>	Беседа, рассказ,
8	Контрольно-переводные нормативы по ОФП	<b>1</b>		<b>1</b>	Самостоятельны й показ

9	Итоговая промежуточная аттестация	и	1		1	Самостоятельны й показ
10	Всего:		32	4	28	

Физическая подготовка подразделяется на: *общую и специальную.*

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

б) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты:*

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный

бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед (варианты).

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

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

*Упражнения для развития ловкости:* прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

#### ***Техническая подготовка.***

*Техника передвижения:* бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногами:* удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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.

*Остановка мяча:* остановка мяча ногами: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперников.

*Ведение мяча:* ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Отбор мяча:* отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.*

*Введение с места из аута.*

*Индивидуальные действия без мяча.*

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью 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 способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

### ***Тактическая подготовка.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## **1.4 Планируемые результаты.**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

## 2 . Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

месяц	числ о	врем я	форма	кол- во часо в	тема	место	контро ль
сентяб рь	9 – 11 16– 18	19.00 - 19.45	группов ая	4	общефизичес кая подготовка	спортивн ый зал	рассказ показ
сентяб рь	23– 25 30	19.00 - 19.45	группов ая группов ая	3	ведение мяча офп	спортивн ый зал	рассказ показ
октябр ь	2-7	19.00 - 19.45	группов ая	2	подвижные игры	спортивн ый зал	рассказ показ
октябр ь	9-14 16	19.00 - 19.45	группов ая	3	ведение мяча между фишек офп	спортивн ый зал	рассказ показ
октябр ь	21- 23	19.00 - 19.45	группов ая	2	остановка мяча  офп	спортивн ый зал	рассказ показ
октябр ь	28- 30	19.00 - 19.45	группов ая	2	остановка мяча  офп	спортивн ый зал	рассказ показ
ноябрь	4-6- 11	19.00 -	группов ая	3	вброс мяча ведение мяча	спортивн ый	рассказ показ

		19.45			офп	зал	
ноябрь	13-15	19.00 - 19.45	групповая	2	подвижные игры офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	20-22	19.00 - 19.45	групповая	2	удары по стоячему мячу офп	спортивный зал	рассказ показ
ноябрь	27-29	19.00 - 19.45	групповая	2	ведение + удар по воротам офп	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	4-6	19.00 - 19.45	групповая	2	Остановка мяча +ведение офп	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	11-13	19.00 - 19.45	групповая	2	подвижные игры офп	спортивный зал	рассказ показ
декабрь	18-20-21	19.00 - 19.45	групповая	3	Остановка мяча +ведение офп	спортивный зал	рассказ показ

## 2.2.Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- комплект футбольных мячей №3 (на команду);
- переносные футбольные ворота, воротные сетки;
- арки для отработки точности передач, стойки и «пирамиды» для обводки;
- набивные мячи; скакалки, гимнастические маты, скамейки гимнастические.

## 2.3 Формы аттестации/контроля

В середине и конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП . Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по предпрофессиональной программе «футбол».

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

## **2.4. Методические материалы**

### **Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с детьми необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

3. Надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

**Основная цель спортивно-оздоровительного этапа:** обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это

время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях футболом на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

### 3. Список литературы для педагога:

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во «Просвещение». Москва 2003 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер «Подготовка футболистов» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 2007 г
3. В.Ю. Верхошанский «Основы специальной силовой подготовки в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 2017 г.
4. С.Н. Андреев «Играй в футбол» Изд – во «Советский спорт» Москва 2019 г.
5. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина «Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 2003 г.
6. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 2006 г.
7. Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Физическая культура, 2007.
9. Годик М.А. Мосягин С.М. Швыков И.А. Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н.Новгород, ООО «Спринт», 2015.
10. Лексаков А.В. Полишкис М.М. Российский С.А. Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Н.Новгород, ООО «РА Квартал», 2015

#### Для учащихся:

1. Сайт Федерации Футбола Московской области.
2. Лев Яшин «Моя жизнь в футболе». «Физкультура и спорт» Москва 1983 г..

#### Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

**Наглядные пособия:**

1. Видео ролики (техническое исполнение футбольных элементов).

**Технические средства обучения:**

- 1.Проектор.
- 2.Персональный компьютер