

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Шалинского городского округа  
Спортивная школа**

Принята:  
на заседании педагогического  
совета  
протокол №1 от 06.02.2024 год

Утверждено:  
Директор МБУДО ШГО СШ  
Волков С.С.  
приказ №46-О от 22.02.2024г.



**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по футболу  
для спортивно-оздоровительных групп**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Составитель:  
Дергунов А.В.,  
инструктор-методист;  
Чиликов И.Н.,  
тренер-преподаватель по футболу

р.п. Шаля  
2024 год

## Оглавление

|  |       |
|--|-------|
| 1. Основные характеристики программы (объем, содержание, планируемые результаты) | 1-7   |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации      | 8-22  |
| 3. План воспитательной работы  | 22-24 |
| 4. Методическое сопровождение  | 24-25 |
| 5. Условия реализации программы  | 25-27 |

## **1. Основные характеристики программы (объем, содержание, планируемые результаты).**

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность Программы: физкультурно-спортивная**

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу (далее Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Дата вступления в силу с 01.03.2023 года по 28.02.2029 года.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый популярный из всех игровых видов спорта. Футбол используется в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол развивается в спортивных школах на различных этапах подготовки.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным игровым видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в

совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется, чуть ли не каждую секунду. Футбол- это коллективная игра, успех команды зависит от слаженных действий каждого игрока.

Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

**Актуальность программы** обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию, воспитывают морально-волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в футбол и подготовки детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом потребности детей и подростков р.п. Шаля и в целом Шалинского городского округа.

**Отличительные особенности программы:** содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в футбол. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о футболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

**Новизна программы,** заключается в том, что она не нацелена на подготовку юных спортсменов по виду спорта футбол и развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей детей и подростков. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», реализуемой в СШ.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объем Программы и режим занятий.**

Общее количество часов в год для СОГ-1 (184 часа), для СОГ - 2 (276 часов).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Учебно-тренировочный процесс состоит из 46- недельного цикла.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе не мене 10 человек и не более 20 человек. В спортивной школе могут открываться группы для мальчиков и девочек

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы. Состав учебной группы - пополняемый в течение учебного года.

Наполняемость групп утверждается ежегодно комплектованием СШ, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией СШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, учебы в общеобразовательной школе, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий.** Занятия по программе проходят в виде учебно-тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Учебно-тренировочное занятие строится по типовой структуре.

***Подготовительная часть.***

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

***Основная часть.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

***Заключительная часть.*** Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) в соответствии с установленным Законодательством.

### **Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Цель и задачи программы**

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами футбола.

Задачи:

#### **Обучающие:**

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить навыкам игры в футбол; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке.

#### **Развивающие:**

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитать дисциплинированность;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

**Практическая значимость программы.** Занятия футболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Содержание программы**

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о

структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

### **Учебный план**

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения (4 часа в неделю) 7-8 лет**

| № | Название раздела                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля   |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 9                | 8      | 1        | Опрос, беседа   |
| 2 | Общая физическая подготовка                    | 54               | 3      | 51       | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта                           | 46               | 6      | 40       | Наблюдение, анализ выполненных упражнений<br>Участие в соревновании.      |
| 4 | Специальная физическая подготовка              | 75               | 5      | 70       | Наблюдение, анализ выполненных упражнений                                 |
| 5 | Итого  | 184              | 22     | 164      |   |



**Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения (6 часов в неделю)  
9-18 лет**

| № | Название раздела                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля   |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 12               | 10     | 2        | Опрос, беседа   |
| 2 | Общая физическая подготовка                    | 85               | 6      | 79       | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта                           | 74               | 8      | 66       | Наблюдение, анализ выполненных упражнений<br>Участие в соревновании.      |
| 4 | Специальная физическая подготовка              | 105              | 8      | 97       | Наблюдение, анализ выполненных упражнений                                 |
| 5 | Итого  | 276              | 32     | 244      |   |

**Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

**Теория физической культуры и спорта**

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

## **Тема 2. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Развитие футбола в мире и в России.

Характеристика футбола, его значение и место в системе физического воспитания.

Задачи дальнейшего развития футбола в России и Свердловской области.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 4. Гигиена, закаливание. Режим и питание спортсменов.**

Личная гигиена, режим дня и питания. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 5. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций футболиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке футболиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 6. Основы техники футбола.**

Понятие о технике футбола.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 7. Основы тактики футбола.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 8. Правила игры.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики,, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Спортивные и подвижные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

Действие тренера-преподавателя: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Теория. Изучение элементов техники работы с мячом.

Практика:

Элементы техники полевого игрока:

- передвижения (ходьба, разновидности бега и т.д.);
- ведение мяча;
- приём и обработка мяча;
- удары по мячу (внутренней и внешней частью стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы, носком стопы);
- игра головой;
- финты, ложные движения;
- упражнение с мячом (жонглирование, передачи мяча и удары по мячу на точность), упражнения с мячом в парах, тройках, на месте и в движении;
- упражнение в беге, бег со сменой направления движения, челночный бег и т.д.;
- упражнения в беге (бег с изменением направления движения).
- акробатические упражнения (длинный кувырок, длинный кувырок в прыжке)
- упражнения с мячом (броски, ловля мяча из различных положений, жонглирование 2,3 мячами).
- бег на короткие отрезки от 10 до 40 метров;
- бег на средние дистанции от 400 до 800м.
- по сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений;
- упражнения с мячом (стартовые рывки с партнёром за овладение мячом, стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров);
- челночный бег 5x6 м., 4x8 м., 3x10 метров;
- тренировочные игры;
- эстафеты с элементами старта.

Действие тренера-преподавателя: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

## **Специальная физическая подготовка**

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие тренера-преподавателя: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

## Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

### Теория физической культуры и спорта

**Тема 1.** Инвентарь, оборудование, места занятий.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России.

Краткая история возникновения и развития мирового футбола. Развитие футбола в России. Международные встречи российских футболистов, их участие в чемпионатах Европы, чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития футбола в России и Свердловской области.

**Тема 3.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

**Тема 4.** Гигиена, закаливание. Режим и питание. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 5. Физическая подготовка спортсменов.**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 6. Основы техники футбола.**

Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 7. Основы тактики футбола.**

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### **Тема 8. Правила игры.**

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов футбольного матча.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие тренера-преподавателя: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория. ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических

снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, ручной мяч, флорбол. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и другие.

Действие тренера-преподавателя: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Теория. Технические приемы.

Практика.

Обучение технике ударов по мячу:

- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;

Обучение технике приёма и обработки мяча.

- приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём (остановка) катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей на отскоке подошвой, серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей бедром.

Техника ведения мяча.

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;

Основными методами выступают рассказ, показ и их сочетание.

### **Игры с ведением мяча**

1. «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

«Параллельный слалом со спринтом». Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3—4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша. Методическое указание. Во второй попытке игроки меняются местами.

«Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4—5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание. Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

### **Игры с ведением и передачами мяча**

1. «Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и



уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих - выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

### **Игры с перехватом (отбором) мяча**

1. «Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

«Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

«Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Через квадрат». Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате.

Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

### **Игры с бросками мяча**

«Точный бросок». В 10—15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг -3 очка, в средний - 2 очка и в большой - 1 очко.

«Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15— 20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

### **Специальная физическая подготовка**

Теория. СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6, и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Действие тренера-преподавателя: показ правильного выполнения упражнений.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

### **Планируемые результаты**

## **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- знает качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- знает ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- знает координацию движений и двигательные способности;
- знает положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике футбол;
- знает о правилах и технике игры в футбол;
- знает физиологии и гигиены спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- умеет индивидуальные, групповые и командные действия;
- знает навыки судейства.

## **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;
- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

**Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории футбола;
- имеет знания о правилах и технике игры в футбол;
- владеет физиологией и гигиеной спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- умеет технически правильно выполнять двигательные действия в хоккее;
- умеет вести наблюдение за показателем своего физического развития.

**Календарный учебный график на учебный год**

| <b>№п/п</b> | <b>Основные характеристики образовательного процесса</b> | <b>Показатель</b>                |
|-------------|--|----------------------------------|
| 1           | Количество учебных недель                                | 46                               |
| 2           | Количество часов в неделю                                | 4-6                              |
| 3           | Количество часов   | 184 / 276                        |
| 4           | Начало занятий   | 01 сентября                      |
| 5           | Окончание учебного года                                  | 31 августа                       |
| 6           | Входной контроль, проведение и прием КН                  | с 01 сентября по 20 сентября     |
| 7           | Текущий контроль   | октябрь - декабря, январь-апрель |
| 8           | Промежуточная аттестация                                 | до 31 мая                        |
| 9           | Соревновательная деятельность                            | По календарному плану            |
| 10          | Итоговая аттестация                                      | до 31 мая по окончании обучения  |

## Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- **входной контроль** проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);
- **текущий контроль** успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

### **Методы контроля:**

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки, в перспективе для зачисления в ГНП для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта Футбол или другой специализации.

### **Показатели оценки результатов освоения программы:**

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Оценка удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг проводится администрацией Спортивной школы.

### Контрольные нормативы

| №  | Упражнение                                  | норматив  |                   |       |         |       |
|--|---|-----------|-------------------|-------|---------|-------|
|  |   | измерение | мальчики          |       | девочки |       |
|  |   |           | СОГ-1             | СОГ-2 | СОГ-1   | СОГ-2 |
| <i>нормативы общей физической подготовки</i> |   |           |                   |       |         |       |
| 1  | Бег челночный 3x10 м                        | с         | 9,50              | 9,40  | 10,50   | 10,40 |
| 2  | Бег на 10 м с высокого старта               | с         | 2,33              | 2,30  | 2,45    | 2,40  |
| 3  | Бег на 30 м                                 | с         | 6,5               | 6,3   | 7,5     | 7,3   |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см        | 115               | 120   | 105     | 110   |
| <i>нормативы технической подготовки</i>      |   |           |                   |       |         |       |
| 5  | Ведение мяча 10 м                           | с         | без учета времени |       |         |       |

В контрольные нормативы могут вноситься изменения, принятые тренерским советом.

### План воспитательной работы

Воспитательная работа, целенаправленный процесс для формирования сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, воспитание черт спортивного характера, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в данном направлении:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- чёткая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление детского коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие юных спортсменов в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь в различных жизненных ситуациях.
- 

| № п/п                            | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|----------------------------------|---|---|------------------|
| <b>Здоровьесбережение</b>        |   |   |                  |
| 1.                               | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.   | В течение года   |
| 2.                               | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года   |
| <b>Патриотическое воспитание</b> |   |   |                  |
| 1.                               | Теоретическая подготовка  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,  | В течение года   |

|                                      |   |  |                |
|--------------------------------------|---|--|----------------|
|                                      |   | определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, Шалинском ГО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                |
| 2.                                   | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздников.   | В течение года |
| <b>Развитие творческого мышления</b> |   |  |                |
| 1.                                   | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.  | В течение года |



## **Методические материалы**

Программа создана для использования тренерами – преподавателями для построения учебно-тренировочного процесса.

### **Педагогические технологии:**

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в учебно-тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

### **Педагогические принципы:**

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (для развития физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

## **Условия реализации программы**

Требования к кадровому составу спортивных школ, реализующих дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

- Уровень квалификации лиц, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615).

### **Материально - техническое обеспечение по реализации Программы**

1. Учебно-тренировочный процесс по футболу в летний и осенний период проводится на плоскостных спортивных сооружениях (спортивные стадионы) на базе общеобразовательных школ Шалинского городского округа.
2. В зимний период учебно-тренировочные занятия по мини-футболу проходят в спортивном зале Спортивной школы и спортивных залах общеобразовательных школ Шалинского городского округа.

| №   | Наименование оборудования спортивного инвентаря | Количество |
|-----|---|------------|
| 1   | Ворота для мини-футбола                         | 2 шт.      |
| 2   | Мяч набивной (медицинбол)                       | 5 шт.      |
| 3   | Насос для накачивания мячей                     | 1 шт.      |
| 4   | Сетка (корзина) для переноса мячей              | 1 шт.      |
| 5   | Стойки для обводки / конусы                     | 20 шт.     |
| 6   | Тренажер «лестница»                             | 2 шт.      |
| 7   | Манишка футбольная (двух цветов)                | 15 шт.     |
| 8   | Мяч футбольный №5                               | 10 шт.     |
| 9   | Мяч для мини-футбола №4                         | 5 шт.      |
| 10. | Судейский свисток                               | 2 шт.      |
| 11  | Секундомер                                      | 2 шт.      |

К занятиям футболом (мини-футболом) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

В процессе занятий обучающиеся соблюдают установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

## Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 476 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексанов, А.В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007-112с.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
7. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА»Квартал», 2012 - 256 стр.
10. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
11. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
13. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губы, А.В. Лексанова.- М.: Советский спорт , 2013. 536 с.
14. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [ Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).