Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

 Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2025г. протокол № 3  |  УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14 лет

 Программу разработал:

 Тренер- преподаватель

 Сафронов Сергей Дмитриевич.

г. Зеленоградск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (базовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Футбол **-** особая спортивная игра. Во–первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Футбол – игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

У современного футбола немало игр-предшественниц. И все же историки и журналисты утверждают, что свои самые первые шаги та игра, которая спустя столетия и стала собственно футболом, сделала не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до н.э. Здесь она зародилась под названием «пок-та-пок» задолго до возникновения государства ацтеков.

Распространяясь по странам Европы, футбол, естественно, не мог обойти такую великую державу, как Россия. Сюда он пришел в 70-х гг. прошлого века. Организаторами первых футбольных встреч в России стали английские рабочие концессионных предприятий. Они создали в столице России – Петербурге – первые футбольные клубы. Назывались они так: «Невка», «Нева», «Невский», «Виктория». Затем стали организовываться футбольные клубы в Харькове, Одессе и других городах страны.

**Актуальность**

Актуальность данной программы является, что занятия футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни детей и подростков.

Занятия футболом позволяет развивать не только физические качества занимающегося, но и интеллектуальные, нравственные качества.

**Новизна** данной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью 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.

**Адресат программы** – являются юноши от 11 до 14 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям футболом. Прием на обучение по программе футбол проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Объем программы - 248** часов

**Срок освоение программы**- начало учебного года с 01 сентября по 31 августа.

Каникулярное время- 27.10-02.11.25г.,29.12.25г.-22.02.26г., 03.08.-09.08.26г.

**Форма обучения** - очная

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Планируемые результаты**

 Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет многообразия средств, методов, форм обучения.

 Включение в работу 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.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» (базовый уровень) обучающиеся:

**знают:**

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития футбола.

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю, как подобрать инвентарь для занятий

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

 **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII |  I | II |  III | IV | V | VI | VII | VIII | **Итого****часов** |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** |
| **Практические занятия** | **238** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | 4 | 8 | 6 | - | - | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 4 | 58 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | - | 58 |
| Технико- тактическая подготовка | 8 | 7 | 6 | 6 | - | 4 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 76 |
| Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта  | 4 | 3 | 2 | 4 | - | - | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 32 |
| Соревновательная деятельность | 1 | 1 | 1 | 1 | - |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| **Всего за месяц** | **26** | **22** | **24** | **24** | **0** | **4** | **26** | **26** | **24** | **24** | **28** | **20** | **248** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого****часов** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования техники безопасности при занятиях футболом | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 6 |
| Развитие силы рук, ног  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Развитие координации |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финты(обманные движения) | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| Приём (остановка) мяча |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные действия в нападении |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0.5 |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

 Содержание учебного плана на сентябрь

 Содержание учебного плана на октябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **21** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Развитие общей выносливости | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0.5 |  |  |  |
| Развитие силы рук, ног  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие координации | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения игрока |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| Ведение мяча | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные действия игрока в защите |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 3 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Содержание учебного плана на ноябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 |  |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Развитие общей выносливости | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |
| Развитие силы рук, ног  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| Развитие координации | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Развитие игровой ловкости  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финты(обманные движения) |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0.5 |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Приём (остановка) мяча |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| **Тактическая подготовка**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные действия в защите |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 2 |
| **Соревновательная деятельность**  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Влияние физических упражнений на организм человека |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие общей выносливости | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие силы рук, ног  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0.5 |  |
| Развитие игровой ловкости  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| Отбор мяча | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальная тактика защиты |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

Содержание учебного плана на декабрь

Содержание учебного плана на февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Дата проведения занятия** | **Итого****часов** |
| 25 | 27 |
| **Практические занятия** |  | **4**  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  | 4 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |
| Ведение мяча | 0,5 | 0,5 |  |
| Удары по мячу ногами | 0,5 | 0,5 |  |
| Отбор мяча | 0,5 | 0,5 |  |
| Финты при ведении | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 2 | 2 | **4** |

Содержание учебного плана на март

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27  | 30 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| История развития футбола |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие силы ног | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| Развитие силы рук  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие координации | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие быстроты |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финты(обманные движения) |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| Передача мяча  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Командные действия в защите |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 3 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

Содержание учебного плана на апрель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия** | **Итого часов** |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к технике безопасности при занятиях футболом |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие общей выносливости | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| Развитие силы рук, ног  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |
| Развитие координации |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие быстроты |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие прыгучести | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие игровой ловкости  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары головой |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| Техника вратаря |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Финты (обманные движения) |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

Содержание учебного плана на май

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** |  **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| История развития футбола |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |
| **Практические занятие** | **23** |
| **ОФП**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Развитие силы рук, ног | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие игровой ловкости | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |
| Развитие прыгучести |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Отбор мяча |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Приём (остановка) мяча | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

Содержание учебного плана на июнь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого часов** |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Теоретические занятия** |  | **1** |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| **Практические занятия** |  | **23** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие силы рук, ног | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| Развитие общей выносливости |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие координации |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых кач. | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Удары по мячу ногами | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |
| Приём мяча |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Каблучок» (групповое взаимодействие) |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 2 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

Содержание учебного плана на июль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к оборудованию инвентарю и экипировке спортсмена | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **27** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие силы рук, ног |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| Развитие быстроты | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых кач. |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| Удары по мячу ногами |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| Приём мяча |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые действия в нападении |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 1 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **28** |

Содержание учебного плана на август

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дата проведения занятия**  | **Итого****часов** |
| 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28  | 31 |
| **Теоретические занятия**  |  |
| История развития футбола | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | **1** |
| **Практические занятия** | **19** |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Развитие силы рук, ног |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногами | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| Приём мяча |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| Индивидуальные действия в защите |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные действия в нападении |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта игры** |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 2 |
| **Соревновательная деятельность** | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Итоговая аттестация** |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 4 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **20** |

 **Содержание учебного плана**

**Теоретические занятия- 10 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержания**  | **часы** |
| **1** | Требования техники безопасности при занятиях футболом | На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Требования безопасности перед началом занятий.1**.**Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.3. Провести физическую разминку.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футболТребования безопасности во время занятий.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.4. Знать правила игры.Требования безопасности по окончании занятий**.**1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру. | **2** |
| **2** | История развития футбола | -История возникновения и развития футбола, основные правила футбола. - Развитее футбола от древнейших времен до современности.-Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности.  | **2** |
| **3** | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена  | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям, Регуляция уровня эмоционального возбуждения | **1** |
| **4** | Необходимые сведения о строении и функциях организма | Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы | **1** |
| **5** | Гигиенические знания, умения и навыки | Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания). | **2** |
| **6** | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний. | **1** |
| **7** | Требования к оборудованию инвентарю и экипировке спортсмена | Требования, предъявляемые к инвентарю, оборудованию, экипировке при проведении тренировочных занятий, при участии в соревнованиях. | **1** |
| **Итого** |  |  | **10** |

**Практические занятия- 238 часов**

 **Общая физическая подготовка (ОФП) - 58 часов**

**Упражнения для развития силы рук.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

**Упражнения для мышц ног**. Подымание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

**Упражнения для развития ловкости**

Ловкость футболиста на поле проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий футболист может показать каскад финтов или какой-то отдельный трюк. Каждое действие такого спортсмена, как правило, своевременно и в целом полезно для команды.

Вспомните, как легко и непринужденно ловкий, техничный игрок обыгрывает защитников и вратаря и под аплодисменты зрителей забивает мяч в ворота. Или как ловкий нападающий красиво в прыжке головой вонзает мяч под планку. Вот они, проявления качества ловкости на футбольном поле. Ловкость тесно связана с мыслительными способностями спортсмена. Вот  почему  те   ребята,  которые  в  своих  занятиях  используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать И предугадывать ход игры. Почему это так?

Дело в том, что в процессе занятий вы обязательно ставите определенную цель, а потом ищете пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно. Фундаментом ловкости, является ваш двигательный опыт, т. е. все то, что вы умеете выполнять. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости — как можно больше разнообразия.

Советуем вам в своих занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале тренировочного занятия.
**Без мяча**

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные   прыжки   ноги   врозь   и   согнув   ноги   через «козла».
5. Продвижение   прыжками   между   стойками    (камнями, флажками).
6. Прыжки  через набивные  мячи  и другие препятствия.
7. Бег между деревьями   (стойками,  мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

 **С футбольным мячом**

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же,  но  после  кувырка  быстро встаньте,  прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение  мяча   между  деревьями   (флажками,  кирпичами и т. п.)  на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед   (на  траве,  мате), встаньте и, после того  как мяч коснется  земли,  ведите его,  меняя  направление движения.
7. С  расстояния  7—8  шагов  руками   из-за   головы   направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

**Упражнения для развития координации**

Всем без исключения футболистам необходимо обладать хорошей скоростью и координацией в работе с мячом. Эти качества необходимо развивать с детства, потому как в дальнейшем их развить будет значительно сложнее, а зачастую и невозможно.

В этом видео уроке по футболу показаны два упражнения для развития выше упомянутых качеств. Для их выполнения вам потребуются мячи, фишки, препятствия (планки).

В первом упражнении подопечные разбиваются по парам. Первые набрасывают мяч, а вторые отбивают его головой, после чего они должны, как можно быстрее перебежать препятствие туда и обратно и опять отбить мяч головой.

Второе упражнение так же развивает координацию, только здесь еще делается упор на скорость реакции. Для его выполнения подопечные выстраиваются в одну колонну. После чего начинают бег с препятствиями по прямой, потом отбивают подброшенный мяч, далее пробегают вокруг фишки, после чего опять отбивают мяч и продолжают бег с препятствием.

Советую всем тренерам взять на вооружение данный видео урок по футболу. Ведь он не требует особых приспособлений. Если у вас их нет, то при желании можно сделать подобные из подручных средств.

**Упражнения для развития общей выносливости**

Для развития общей выносливости футболистов применяются:

а) быстрая ходьба, которая чередуется с медленным бегом 30-50 минут, частота сердечных сокращений не превышает 165 ударов в минуту;

б) медленный бег 30-50 минут при частоте сердечных сокращений 150-165 ударов в минуту;

в) плавание 20-30 минут при частоте сердечных сокращений 150-165 ударов в минуту;

г) фартлек;

д) медленное ведение одного-двух мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам

**Специальная физическая подготовка (СФП) - 58 часов**

**Упражнения на развитие быстроты.** Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5\*. Бег прыжками. Рывки на 8-10-20м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь... Повторный бег по дистанции от 60 до 80 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5-8-10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (в начале отрезок преодолевается лицом вперёд, а затем - спиной вперёд и т. д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнёром за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (приём мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180\* и удар в цель и т.д.).

***Упражнения для вратарей.*** Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Ложась вдоль линии ворот и касаясь руками штанги, нужно встать и сместиться к центру ворот. После чего последует удар в тот же угол. Парировав его, стоит повторить прием еще несколько раз и перейти ко второй штанге.

**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**

Координация в прыжках и в прыжках сочетании с бегом 0. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45º влево. 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45º вправо. 2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90º, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп. 4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90º влево; 2 – прыжок с поворотом на 90º вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180º влево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270º влево; 6 – прыжок с поворотом на 270º вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360º влево; 8 – прыжок с поворотом на 360º вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук. 5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положе-нием таза, соблюдать ритм, помогать руками. 6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения. 7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко. 8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180º влево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз). 9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две 61 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360º влево; 4 –прыжок с поворотом на 360º влево. 10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед. 11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза. в И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) вправо. 13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

**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.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90\*,180\* или 360\*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико- тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30-40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

***Упражнения для вратарей***. Многократное выполнение в течение 5-8 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленные в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

**Упражнения для развития игровой ловкости.**Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90\*. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперёд, поворота на 180\*и 360\*, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

***Упражнения для вратарей*.** Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лёжа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнёром. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

**Технико-тактическая подготовка – 76 часов**

**Техническая подготовка:**

**Техника передвижения*.*** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра, захлёстыванием голени. Челночный бег. Защитная стойка. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**2.Удары по мячу ногами.** Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удары носком по неподвижным и катящимся мячам. Удары пяткой, пяткой скрестно. Удары - откидки мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары – броски стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта. Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении.

**3.Удары по мячу головой.** Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары с затылочной частью головы. Удары головой в броске. Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**4.Приём (остановка) мяча.**Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой грудью, бедром. Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча животом, голенью.

**5.Ведение мяча.**Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу, после остановки различными способами

**6.Обманные движения (финты).** Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой». Сочетание нескольких финтов, или выполнение их в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

**7.Отбор мяча.** Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.

**8.Передачи мяча.** Передачи мяча короткие, средние и длинные.

 Передачи мяча разными частями стопы, головой

**9.Техника игры вратаря.**Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей летящих (выше пояса) махом ноги. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетящих перед воротами, кулаком(кулаками) или головой. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении со скрестными шагами, в прыжке. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмыполевых игроков.

**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, групповые 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 обороне**

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 – 32 часов**

**Спортивные игры**: баскетбол, водное поло, волейбол, регби, бадминтон, настольный теннис (по действующим правилам и упращенным).

**Подвижные игры**

Подвижные игры с элементами футбола, эстафеты с предметами и без предметов

Занятия различными видами спорта и подвижными играми направленно:

* 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

**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.

**Плавание** Проплывание дистанции (200м -3 км) на выносливость. Проплывание отрезков от 25-100м с заданием.

**Соревновательная деятельность- 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, муниципальных, 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- 4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» (базовый уровень).

 **Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **11-13** | **14-15 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 8,7 | 8,9 | 9,1 |
| Прыжок в длину с места(см) | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 24 | 22 |  20 | 26 | 24 | 22 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
| 1. | Мяч футбольный- 20шт. | 1. | Спортивный зал универсальный - 1 шт. |
| 2. | Мяч баскетбольны1 – 1 шт. | 2. | Футбольное поле - 1шт. |
| 3. | Конусы- 30 шт. | 3. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 4. | Ворота для мини-футбола- 1 комп. | 4. | Зал тренажерный- 1шт. |
| 5. | Ворота для футбола- 1 комп. | 5. | Бассейн большой |
| 6. | Сетка для ворот – 2 комп. | 6. | Табло электронное- 1 шт. |
| 7. | Барьеры малые (40 см)- 12 шт. | 7. | Стадион для пляжных видов спорта- 1шт. |
| 8. | Барьеры малы (60 см)- 12 шт. |  |  |
| 9. | Скамья гимнастическая – 6 шт. |  |  |
| 10. | Шведская стенка- 1 шт. |  |  |
| 11. | Турник навесной- 1 шт. |  |  |
| 12. | Сетка для мячей- 1 шт. |  |  |
| 13. | Мяч набивной (1кг)- 5 шт. |  |  |
| 14. | Манишка- 20 шт. |  |  |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

5.Официальные правила футбола 2017г. (с последними изменениями от 18 марта 2021г.)

 **Список литературы**

 **Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000

5.Официальные правила по футболу 2021г.

**Основная литература**

1. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2015 г.

2. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2016 г.

3. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 8-10 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г

6. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2017г. - 128 с.

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

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2018. - 331 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2017, с. 26-83.

6.  Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2019. - 172с.

7. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 2016.- 116 с.

8. Шамардин A.M., Солопов ИМ., Исмаилов AM. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2017. - 152 с.

9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортакАдемПресс", 2017. - 472 с.

 **Дополнительная литература**

1. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. - 344 с
2. [Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/5072)
3. [Спирин А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 201](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/5067)7
4. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2015. - 410 с.

5. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2017. - 195**c.**

 **Интернет- ресурсы**

* https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-futbol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot\_1/
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* [http://uss.dvfu.ru/e- publications/2018/vozrast\_anatomiya\_fiziologiya\_i\_gigiena\_2018.pdf](http://uss.dvfu.ru/e-%20publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf)
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>
* <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-futbol-4157878.html>
* <http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/anatomiya_i_fiziologiya_detey_sh> kolnogo\_vozrasta\_1.pdf
* <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-futbola.html>
* <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/07/05/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-organizm>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/05/razvitie-volevyh-i-nravstvennyh-kachestv-po-sredstvam>
* <https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf>