

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2026 года
Протокол № 3



Утверждаю:
И. о. директора МКУДО СШ «Старт»
/С. В. Каблова
Приказ № 129 от 31.08.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Форма обучения: очная

Автор составитель:

Пикулин Александр Владимирович – тренер-преподаватель

Шуклин Владимир Анатольевич – тренер-преподаватель

Консультант:

Каблова София Валерьевна – заместитель директора по УВР

г. Хадыженск
2026 г.

Содержание:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Категория обучающихся.....	5
1.3. Режим занятий.....	6
1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе	7
1.5. Учебно-тематический план.....	8
1.6. Содержание учебного плана Программы.....	9
1.6.1. Теоретическая подготовка.....	9
1.6.2. Общая физическая подготовка.....	9
1.6.3. Специальная физическая подготовка.....	12
1.6.4. Техническая и тактическая подготовка.....	14
1.7. Текущий контроль, контрольные нормативы.....	17
1.8. Воспитательная работа.....	18
1.9. Планируемые результаты обучения.....	20

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	23
2.4. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу.....	23
2.5. Список литературы.....	25

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу дополнительной общеразвивающей программы по игровому виду спорта «футбол» (далее – Программа) заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных занимающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа дополнительного образования детей по футболу предназначена для детей с восьмилетнего возраста.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1008;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта «футбол», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 4 марта 2024 г. № 252;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МКУДО СШ «Старт» (далее - Учреждение);
- Локальными нормативными актами Учреждения.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое воспитание, формирование культуры здоровья и организацию содержательного досуга детей через занятия футболом.

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по футболу развиваются следующие физические качества:

Координация и ловкость: развиваются через подвижные игры, эстафеты и жонглирование легким мячом.

Быстрота реакции: Игры типа «перестрелка», челночный бег.

Техника: на данном этапе закладывается основа — обучение правильной постановке стопы при ударе, ведению мяча внутренней частью подъема, элементарным остановкам подошвой.

Тренировочные занятия в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 44 недели непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях

спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Цель программы: массовое вовлечение в занятия физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к футболу, оздоровление и гармоничное развитие личности детей и подростков.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, чувства ответственности за команду;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей: быстроты, ловкости, координации, гибкости;
- обучение базовым техническим приемам (ведение мяча, передачи на разные дистанции, удары по воротам внутренней стороной стопы и подъемом);
- освоение правил игры и основ тактики;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности занимающихся.

На данном этапе занимающиеся изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами вида спорта «футбол», изучают основы техники футбола, элементы тактики. Занимающиеся учатся взаимодействию в процессе тренировки, учатся играть и получать радость от игры и общения. По результатам освоения программы обучающиеся с хорошей физической подготовкой могут сдать приемные нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки.

В процессе обучения занимающиеся получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки занимающийся получил травму.

Уровень освоения программы: базовый.

Сроки реализации программы: 3 года.

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого занимающегося.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.2. Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься футболом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Рекомендуемая разность возрастов при формировании групп – не более 3-4х лет.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп – до 25 человек, с учетом соблюдения пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При комплектовании (Таблица № 1) групп по футболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
6-18 лет	3 года	15 чел	25 чел.	б/р	6 часов*

* В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в

каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

1.3. Режим занятий

Учебный план рассчитан на 44 недели в год с общим количеством часов 264. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов. После каждого часа занятия устраивается десятиминутный перерыв. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Основные формы организации тренировочного процесса:

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по футболу тренировочный процесс организуется с учетом возрастных особенностей детей, их разного уровня физической подготовки и главной цели этапа — укрепления здоровья и привития интереса к спорту.

Групповая форма. Тренер работает со всей группой одновременно, что позволяет: использовать соревновательный метод внутри коллектива; формировать навыки командного взаимодействия; экономить время на объяснении общих задач. Внутри групповой формы часто применяется индивидуально-групповой подход: тренер дает общее задание, но одному ребенку упрощает задачу, а другому усложняет.

Индивидуальная форма. Применяется для коррекции технических ошибок или работы с детьми, которые усваивают материал быстрее или медленнее остальных.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Для СОГ это учебно-тренировочная форма, а не итог контроля. Соревнования проводятся в формате фестивалей, тренировочных игр по мини-футболу, футболу или двусторонних игр («двусторонок») между группами одной секции. Главная задача здесь — применение навыков в игровой обстановке без акцента на результат. Тренировочные игры в общеразвивающей программе это основная форма применения полученных технических навыков. Они проводятся практически на каждом занятии во второй половине тренировки.

Самостоятельная работа. Во время каникул можно раздать задания на дом, например: отработка ведения мяча, общефизические упражнения, просмотр футбольных матчей по телевидению.

1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе

1. Медицинские требования

На данном этапе медицинское заключение является первичным фильтром безопасности.

Допуск врача: Обязательное наличие медицинской справки о допуске к занятиям физкультурой и спортом. Ребенок должен быть отнесен к основной или подготовительной медицинской группе. Лица из специальной медицинской группы (СМГ) могут заниматься только по адаптированным программам под строгим контролем врача.

Отсутствие абсолютных противопоказаний: Острые инфекционные заболевания, незалеченные травмы опорно-двигательного аппарата, врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации, эпилепсия.

Систематический контроль: Визуальный контроль тренера перед каждым занятием (оценка самочувствия, отсутствия признаков ОРВИ) и ежегодное обновление медицинского допуска

2. Возрастные требования

Спортивно-оздоровительный этап не имеет строгих верхних границ по возрасту, но ориентирован на сенситивные периоды развития ребенка. Рекомендуемая разность возрастов в группах не более 4-х лет.

Особенности физиологии:

Младший возраст (6–9 лет): преобладает развитие гибкости и координации. Костная система активно растет, мышцы слабее связок, что требует исключения больших вертикальных нагрузок на позвоночник.

Средний возраст (10–13 лет): Период «ростового скачка». Возможна временная дискоординация («неуклюжесть»). Тренер обязан дозировать беговую нагрузку для профилактики травм коленных суставов.

3. Психофизические требования

Способность удерживать внимание на объяснениях тренера в течение 5–7 минут.

Отсутствие выраженного страха мяча или контакта с другими игроками.

Базовая дисциплинированность: умение слушать взрослого и соблюдать границы площадки.

Требования к физическим качествам минимальны. Ребенок должен уметь самостоятельно выполнять базовые движения: пробежать короткую дистанцию (30 метров) трусцой; выполнить несколько прыжков на двух ногах; поймать брошенный мяч двумя руками.

1.5. Учебно-тематический план

Таблица № 2

№ п\п	Разделы подготовки	СОГ		
		Год обучения		
		1	2	3
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	50	50	50
3	Специальная физическая подготовка	30	30	30
4	Технико-тактическая подготовка	150	145	140
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Текущий контроль, контрольные нормативы	6	6	6
8	Тренировочные игры и соревнования	20	25	30
	Итого	264	264	264

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 70 % на 30 %).

1.6. Содержание учебного плана Программы

1.6.1. Теоретическая подготовка

Таблица № 3

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	История развития спорта	1	1	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1	
3.	Основы спортивного питания			1
4.	Гигиена футболиста	1	1	1
5.	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	1	1	
6.	Спортивные соревнования, правила игры в футбол	1	1	
7.	Здоровый образ жизни	1		
8.	Основы техники игры и тактическая подготовка	1	1	
9.	Развитие футбола в России		1	1
10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни			1
11.	Этические вопросы спорта			1
12.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	1
13.	Влияние на спортсменов занятий футболом	1		1
ВСЕГО ЧАСОВ		8	8	8

1.6.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

1.6 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в общеразвивающей программе по футболу — это процесс развития физических качеств, которые специфичны именно для этой игры и лежат в основе ее технического арсенала.

1. Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5 °. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 метров, 4х5 метров, 4х10 метров, 2х15 метров и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно-спиной вперед.

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

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

Для вратарей. «Из стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа-рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски

футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), тоже с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин, переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

1.6.4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами с изменением скорости и направления.

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

различных направлениях, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по подвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать 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.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочные игры

Игры – матчевые встречи с целью исследования технико-тактических действий игроков.

1.7. Текущий контроль, контрольные нормативы

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе по футболу определяется в виде сдачи нормативов по общефизической подготовке и представлены в таблицах № 4, 5, 6.

Для проведения контрольных испытаний специально выделяются учебные часы в конце учебного года, а также в процессе обучения (текущий контроль) для мониторинга динамики развития воспитанников. Если обучающийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации учреждения такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Текущий контроль осуществляется на протяжении учебного года в виде опроса, практических заданий, наблюдений за игрой, выполнение технических элементов, участие в учебных играх, соревнованиях.

Результат выполнения нормативов оценивается «сдал/не сдал».

Нормативы по общей физической подготовке

Таблицы № 4

№ п/п	Наименование норматива	Возраст		
		6 лет	7 лет	8-9 лет
юноши				
1	Бег 30 м	7,0	6,8	6,6
2	Бег 300м	Зачет	Зачет	Зачет
3	Прыжки в длину с места	110	115	120
девушки				
1	Бег 30 м	7,2	7,0	6,9
2	Бег 300м	Зачет	Зачет	Зачет
3	Прыжки в длину с места	105	115	125

Таблица № 5

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов		
			10 лет	11 лет	12 лет
юноши					
1	Бег 30 м	сек	6,1	5,8	5,5
2	Бег 300м	сек	зачет	зачет	зачет
3	Челночный бег 3х10	сек	зачет	зачет	8,9
4	Прыжки в длину с места	см	140	150	160
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50 см	раз	13	15	17
6	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1кг)	м	6	7	8
девушки					

1	Бег 30 м	сек	6,1	6,0	5,8
2	Бег 300м	сек	зачет	зачет	зачет
3	Челночный бег 3х9	сек	зачет	зачет	9,2
4	Прыжки в длину с места	см	130	140	150
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50 см	раз	7	8	10
6	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1кг)	м	4	5	6

Таблица № 6

№ п/ п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов				
			13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
юноши							
1	Бег 60 м	сек	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
2	Бег 1000м	сек	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
3	Челночный бег 3х10	сек	8,3	8,1	7,9	7,6	7,5
4	Прыжки в длину с места	см	170	180	190	195	200
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	раз	19	21	24	30	36
6	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1кг)	м	9	10	11	12	14
девушки							
1	Бег 60 м	сек	9,8	9,5	9,4	9,2	9,1
2	Бег 600м	сек	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
3	Челночный бег 3х9	сек	9,0	8,6	8,4	8,4	8,2
4	Прыжки в длину с места	см	160	170	180	190	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	раз	12	14	17	18	20
6	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1кг)	м	7	8	9	10	11

1.8. Воспитательная работа

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками

тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных футболистов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с занимающимся;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных футболистов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как в тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков

учащегося, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности и учиться, и полноценно тренироваться, достигая результатов в избранном виде спорта.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения
1	Организация и проведение родительских собраний и родительских дней	в течение года
2	Индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, законными представителями	в течение года
3	Инструктажи по технике безопасности в спортивном зале, на УТЗ футболом	2 раза в год/ по необходимости
4	Проведение противопожарного инструктажа, антитеррористической безопасности	4 раза в год
5	Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, УТС, видеозаписи всероссийских и международных соревнований	в течение года
6	Новогодний турнир по футболу среди смешанных команд	декабрь
7	Рождественский турнир по футболу	январь
8	Турнир по футболу среди смешанных команд, в честь Дня защитника Отечества	февраль
9	Участие в Районных соревнованиях по футболу по возрастным категориям	по положению
10	Мероприятия ко Дню Победы	май
11	Первенство МКУДО СШ «Старт» по футболу	в течение года
12	Иные физкультурно-спортивные мероприятия по футболу приуроченные к памятным датам и событиям	в течение года

1.9. Планируемые результаты обучения

В области теории:

- Знание основных правил игры в футбол и мини-футбол (футзал);
- Понимание роли судьи и значение жестов арбитра;
- Знание основ гигиены спортсмена, режима дня и профилактики травматизма;
- Владение базовыми понятиями о строении тела человека и влиянии физических упражнений на организм;
- Знание истории возникновения футбола и главных достижений сборной России;

Практические навыки:

- уверенное владение базовыми техническими приемами в футболе;
- соревновательный опыт;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям

физической культурой и спортом;

- развитие волевых качеств: смелости, настойчивости, способности преодолевать усталость в игровых эпизодах;

- воспитание культуры поведения: уважение к правилам честной игры, умение достойно принимать поражение;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как основы хорошего самочувствия;

- социальная интеграция: расширение круга общения, чувство принадлежности к коллективу (команде).

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график — это основа для планирования занятий, контроля успеваемости и организации воспитательной работы в рамках программы.

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (по 45 минут каждый).

Структура занятия:

- вводная часть (18%);

- основная часть (67%);

- заключительная часть (15%).

График составляется с учётом школьного расписания и может корректироваться для отдельных групп.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, а также на территории иных образовательных учреждений Апшеронского района, МБУ СК «Нефтяник».

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебно-тренировочных часов производится ежегодно до 1 сентября.

Примерный годовой план-график учебных часов

Таблица № 8

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Теоретическая подготовка	2	2		2			2						8
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	50

3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
4	Технико-тактическая подготовка	14	12	15	13	12	11	13	15	11	6	10	13	145
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Тренировочные игры и соревнования		4	3	3		3	3	3	3			3	25
8	Текущий контроль, контрольные нормативы	2					2			2				6
9	Итого	26	26	26	26	20	24	26	26	24	6	10	24	264

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, футбольное поле/площадки, оборудование и инвентарь Учреждения:

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	10
3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь, экипировка:			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2
10.	Манишка футбольная	штук	15

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, обладающий теоретическими и практическими умениями по виду спорта футбол.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области футбола.

2.3. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Методические рекомендации по проведению занятий в общеразвивающих группах (физкультурно-спортивная направленность) базируются на принципах педагогики, безопасности и всестороннего развития ребенка. В отличие от предпрофессиональных программ, здесь акцент делается не на достижении спортивных разрядов, а на формировании устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Классическая схема УТЗ должна строго соблюдаться для предотвращения травм и обеспечения эффективности обучения;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного процесса в планировании спортивной тренировки;
4. Преимущественное использование игрового и сопряженного метода обучения техническим элементам;
5. Принцип наглядности: Тренер обязан показывать каждое движение сам или использовать видео лучших игроков.
6. Психологический климат: Тренер должен пресекать насмешки над ошибками товарищей.
7. Рекомендуется вести журнал учета достижений.

2.4. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям спортом;
2. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке;

3. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Одежда должна соответствовать погодным условиям и не должна содержать жестких элементов (пуговиц, молний и т.д.);

4. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

5. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

6. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы;

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

8. Занимающиеся обязаны соблюдать расписание занятий. Опоздавшие не допускаются к основной части тренировки без специального разрешения тренера во избежание травм из-за отсутствия разминки;

9. Использовать спортивный инвентарь разрешается только по прямому назначению и только с указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2. Снять и убрать личные вещи, мешающие во время тренировок: часы, цепочки и т.д.;

3. В раздевалках должен соблюдаться порядок и чистота;

4. Проверить надежность установки, крепления стоек и перекладин футбольных ворот;

5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке;

6. Мячи должны быть сухими, чистыми и соответствовать возрасту (№3, №4 или №5). До начала общей разминки брать мячи самостоятельно запрещено, они выдаются тренером по команде;

7. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

2. Строго выполнять правила проведения игры;

3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание

получения травмы;

5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;

6. При появлении признаков плохого самочувствия (головокружение, тошнота, боль в суставах, сильная одышка) обучающийся обязан немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру. Самостоятельно продолжать игру через боль запрещено;

7. Запрещается употреблять пищу или жевать жвачку во время активных фаз тренировки из-за риска асфиксии (попадания инородного тела в дыхательные пути) при случайном ударе или падении;

8. Пить воду разрешается только во время запланированных пауз, находясь в статичном положении у кромки поля, предварительно отойдя от зоны выполнения упражнений другими игроками.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Уходить с территории спортивного объекта самовольно или раньше времени без разрешения тренера категорически запрещено. Игроки покидают поле организованной группой;

2. Спортивный инвентарь убирается в места постоянного хранения. Оборудование должно быть очищено от грязи и травы;

3. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить;

4. Если во время занятия была получена микротравма, которая начала беспокоить уже в состоянии покоя (после остывания мышц), ученик обязан сообщить об этом тренеру до ухода домой;

5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и рекомендуется принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.5. Список литературы

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. М., ФиС, 1982.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., ФиС, 1986.
3. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. М., ФиС, 1986.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год.
7. Лясковский К.П. Техника ударов. М., ФиС, 1983.
8. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
9. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год

Интернет-ресурсы:

1. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/10 - Особенности физиологического развития детей;
2. <https://rfs.ru> - Федерация футбола России;
3. <https://kkff.ru/> - Федерация футбола Краснодарского края;
4. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.