

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка……………………………………………..3

1.2. Цель и задачи программы…………………………………………..5

1.3. Содержание программы…………………………………………….6

1.3.1. Учебно-тематический план……………………………………….6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана………………………7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………11

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Оценочные материалы…………………………………………….12

2.2. Образовательные и учебные форматы…………………………...13

2.3. Материально-техническое обеспечение программы……………14

2.4. Перечень информационно-методических материалов………….15

Приложение……………………………………………………………..17

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) реализует физкультурно – спортивную направленность в дополнительном образовании детей. Данная программа является модифицированной, базового уровня. Срок реализации – 1 год.

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. и планом мероприятий по ее реализации от 31 марта 2022г. N678-р

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года ( от 29.05.2015 г. №996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическим рекомендациям по формированию механизмов обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения в РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 г. №1678;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28, вступившие в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

- Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

**Актуальность программы.** Одной из важных проблем современного общества является проблема малоподвижного образа детей и подростков, связанная с чрезмерными нагрузками в образовательной деятельности и интернет зависимостью современных детей. Даная программа направлена на повышение уровня двигательной активности учащихся, укрепление их физического и эмоционального здоровья, на достижение определенных результатов в данном виде спорта. Футбол позволяет решить проблему занятости учащихся в свободное время, развивать личностные качества: силу, выносливость, упорство в достижении цели.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся.

**Новизна программы** состоит в организационном аспекте игры в футбол. Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);

- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.);

- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);

- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на группу учащихся).

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств и создает условия для профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

**Отличительной особенностью** программы является то, что обучение игре в футбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у учащихся стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности.

**Адресат программы**

Учащиеся в возрасте от 10 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям футболом. Группы комплектуются по возрастному признаку.

Состав группы –20 человек.

**Срок реализации программы.** Реализация программы рассчитана на 1 год обучения, 46 недель, 414 часов.

Учебный год с 1 сентября по 31 августа.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

*Форма обучени*я – очная.

*Форма занятий* – групповая.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель** **программы:**развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий футболом.

**Задачи программы**

*Обучающие:*

* познакомить учащихся с историей развития футбола, с жизнью выдающихся футболистов современности, отечественных спортсменов;
* обучить учащихся основам технических приёмов игры в футбол;
* обучить учащихся основам тактических приёмов игры в футбол;
* познакомить учащихся с алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

*Развивающие:*

* развивать навыки владения техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;
* развивать важные двигательные качества футболиста: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
* развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в спортивной игре «Футбол»;
* формировать у учащихся навыки соблюдения рационального режима занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;
* формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

*Воспитательные:*

* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность;
* формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

**1.3. Содержание программы**

* + 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | Формы аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 |  | тест |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 |  | опрос |
| 3 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 4 | 4 |  | опрос |
| 4 | Общая физическая подготовка | 120 |  | 120 | Практическая работа/наблюдение |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 134 |  | 134 | Практическая работа/наблюдение |
| 6 | Технико-тактическое мастерство | 114 |  | 114 | Практическая работа/наблюдение |
| **7** | Участие в соревнованиях | 30 |  | 30 |  |
| **8** | Контрольные нормативы | 8 |  | 8 | Сдача нормативов |
|  | **ВСЕГО:** | **414** | **8** | **406** |  |

**1.3.2. Содержание программы**

1. **Физическая культура и спорт в России**

Важнейшие решения правительства России по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений спортсменов России. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

1. **Развитие футбола в России**

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием команд России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

1. **Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу**

**Теория:** изучение правил игры и пояснений к ним.

**Практика: о**бязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом* (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

*Лыжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4 – 5 х 100 м., 2 – 3 х 200 – 300 м., 2 х 300 – 400 м.

*Подвижные игры.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Ручной мяч.

*Плавание* способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

1. **Техника игры в футбол**

**Теория**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

***Практика***

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

*Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

1. **Тактика игры в футбол**

**Теория**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Практика**

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

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «Стенка», «Скрещивание». Комбинация «Пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

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

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

1. **Участие в соревнованиях**

**Практика**

Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

1. **Контрольные испытания**

Сдача нормативов.

* 1. **Планируемы результаты**

Учащиеся должны

*Знать*:

* историю развития футбола, жизнь выдающихся футболистов современности, отечественных спортсменов;
* основы технических приёмов игры в футбол;
* основы тактических приёмов игры в футбол;
* алгоритм подготовки и участия в соревнованиях.

*Уметь:*

* анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в спортивной игре «Футбол»;
* соблюдать рациональный режим занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;
* применять на практике технику и тактику игры в футбол.

*Владеть*

* владеть техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;
* устойчивым интересом к занятиям футболом;
* развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;
* личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Оценочные материалы**

Формы аттестации и контроля

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Участие в товарищеских встречах.
6. Зачеты, тестирования.

Оценка результативности реализации программы

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используются в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем режимах;
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные корректоры в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Оценочные материалы.

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год: в начале учебного года и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности

1. Показатели активной игровой деятельности:

- количество ударов с игры;

- общая результативность;

- количество перехватов, отбитых ударов и других овладений мячом;

- количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- точность ударов с игры;

- точность штрафных ударов;

- отношение количества перехватов мячей к общему количеству отскоков.

**2.2 Образовательные и учебные формы**

В процессе реализации программы организация образовательного процесса осуществляется на основе современной методике обучения, позволяющей учащимся выполнить объем нагрузок, достаточных для ее освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- фронтальные, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед. Просмотра и анализа видеозаписей, просмотра мероприятий);

- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

Специфические методы:

А) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательными действия: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод.

Б) игровой метод

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящего перед педагогом задач, содержания образовательной работы. А также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, беседа, разбор, замечания и т.д.);

- методы наглядного воздействия.

Приемы работы:

Наглядно-зрительные приемы: показ упражнений, наглядные пособия (схемы, рисунки, фотографии и тд.), имитация, зрительные ориентиры.

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежа следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств. Двигательной активности и становления физической культуры, закаливания. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;

- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные игры;

- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии – организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических. Познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

**2.3. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал для тренировок.

2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.

3. Дополнительная литература (по всем темам).

4. Оборудование (мячи футбольные, набивные мячи, скакалки, снаряды, и т.д.)

**2.4. Перечень информационно-методических материалов**

**Список литературы для тренера-преподавателя:**

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя / С. Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2019. – 144 с., ил.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол. Учебное пособие. / С.Н. Андреев. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2020.- 496с.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2020.- 304с.: ил.
4. Андреев, С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) /:учебно-методическое пособие/ С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2021.- 120с.: ил.

5. Зарохович, Л. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет / Л. Зарохович. – М.: АСТ: Астрель, 2020. - 128с., ил.

6. Кузнецов, А.А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2021. – 112с. +4с. вкл., ил.

7. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2019. – 208с., ил.

8. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2022. – 312с., ил.

*Интернет ресурсы*

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)

2. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно –тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2019. URL: http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf (дата обращения 15.04.2019)

3. Специальные физические упражнения футболиста. URL: <http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163> (дата обращения 15.04.2019)

4. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL: <https://iknigi.net/avtor-anatoliy-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatoliy-skripko/read/page-2.html> (дата обращения 15.04.2019)

5. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html> (дата обращения 15.04.2019)

6. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL: <https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoj-i-tekhniko-takticheskoj-podgotovlennosti-futbolistov> (дата обращения 15.04.2019)

7. Физическая и техническая подготовка футболиста URL: <https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista> (дата обращения 15.04.2019)

**Список литературы для обучающихся:**

1. Дэвид Бекхэм. Моя команда[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/Д. Бекхэм. – М.: Попурри, 2019.
2. Игорь Гольдес. Мировой футбол [Текст]: справочник/ И. Гольдес. – М.: Олимпия – Пресс, 2019.
3. Марк Рафалов. Футбол оптом и в розницу [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ М. Рафалов. – М.: Вагриус, 2020.
4. Реднидж К. Футбол 2005 [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ К. Реднидж. – М.: РОСМЭН, 2020.
5. Газзаев В. Г. Приговорен к победе[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ В. Г. Газзаев – М.: Новости, 2021.
6. Алешин П. Валерий Газзаев [Текст]: биографический очерк/ П. Алешин. – М.: Книжный клуб, 2019.
7. Винокуров О. Пеле. [Текст]: биографический очерк/ О. Винокуров. – М.: Книжный клуб, 2019.
8. Горанский И. Диего Марадона. [Текст]: биографический очерк/ И. Горанский. – М.: Книжный клуб, 2021.
9. Сучилин А. А. Футбол во дворе. [Текст]: А. А., Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2020
10. Андреев С. Н. Мини – футбол. [Текст]: С. Н., Андреев -М.: Советский спорт, 2020.
11. Лукашин Ю. С., Цирин Б. Я. Футбол– М.: Физкультура и спорт. 2019
12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12- 16 лет. [Текст]: М. Кук. – М.: АСТ, 2019.
13. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. [Текст]: В. Гайдовский. – М.: Советский спорт, 2021.
14. Смит Д. Футбол для начинающих. [Текст]: Д. Смит. – М.: Советский спорт, 2020.
15. Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. [Текст]: – М.: Олимпия – Пресс, 2019.
16. Алешин П.Н. Московский футбол ХХ века. [Текст]: – М.: ВЛАДО, 2020.

**Приложение**

**Специальная подготовленность**

***Жонглирование мячом ногами****.*Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

***Жонглирование мячом (комплексное).***Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторо­нами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой после­довательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

***Бег 30*** ***м с ведением мяча****.*Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

***Бег 5x30*** ***м с ведением мяча****.*Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвра­щается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончатель­ный результат испытуемого.

***Ведение мяча по «восьмерке»*** . На поле стойками обоз­начается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А*к стойке *Ц,*обходит ее и движется к стойке *Б.*Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.*Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке **Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стой­ки***А.*Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

***Ведение мяча по границе штрафной площади****.* Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.  
 ***Бросок мяча в цель***. Испытуемый выполняет два упраж­нения.

**Первое**упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатыва­ние»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота **Д**шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота **(Е)**устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выпол­няет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.  
 **Второе** упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбо­ку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посыла­ют мяч в круги **В**и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

***Удар******по мячу в цель*.**Применяется такая разметка, как и в пре­дыдущем упражнении. Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота **Д**и круги А и **Б.**А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота **Е**и круги **В**и **Г.**Удар производится по неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

***Ведение, обводка стоек и******удар в ворота.*** Упражнение прово­дится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м на­носит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

***Вбрасывание мяча на дальность***. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах ко­ридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Ис­пытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.