

Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Пойковская средняя общеобразовательная школа №2»

Утверждена
Научно-методическим советом
Протокол №5 от 26.05.2023 года

«Утверждаю»
Директор НРМОБУ «ПСОШ №2»
Мерозова Е.Н.
Приказ № 771-О от 01.09.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Дегтярев А.С.

пгт. Пойковский
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022).

- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» приказ Министерства спорта от 16 ноября 2022 г. № 1000.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Аннотация. Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа разработана с учётом интересов обучающихся разных возрастов от 6 до 17 лет. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников. Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Одним из приоритетных направлений социальной политики Нефтеюганского района и Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в целом является развитие детско-юношеского спорта. В Нефтеюганском районе футбол пользуется огромной популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качеств, которые позволяют детям легко адаптироваться в социуме.

Актуальность программы: Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-

Мансийском автономном округе – Югре на период до 2030 года», направленных на обеспечение наилучшими возможностями систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительной особенностью программы: данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и укрепление здоровья, коррекция физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Новизна программы: программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога дополнительного образования, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучения детей футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Программа призвана обеспечить у детей развитие двигательных умений и навыков.

Возраст обучающихся - 14 – 17 лет.

Состав группы - постоянный.

В группу набираются – обучающиеся, интересующиеся игрой в футбол.

Наполняемость группы от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Вид занятий - теоретические занятия, учебно-тренировочные практические занятия, товарищеские игры и соревнования, практическое тестирование.

Форма деятельности – групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество учебных часов в год - 72 часа.

Режим занятий – 1 раз в неделю, 2 занятия продолжительностью по 40 минут

Программа предусматривает проведение занятий в форме беседы, лекции, тренировочной и соревновательной деятельности, самостоятельной работы. Курс программы завершается участием в соревнованиях по футболу.

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям футболом в объединениях дополнительного образования, содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через обучение игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
 - освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - освоение ударов по мячу и остановок мяча;
 - овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; – освоение техники ведения мяча;
 - освоение техники ударов по воротам;
 - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
 - освоение тактики игры – выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
 - развитие выносливости;
 - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
 - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
 - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
 - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- обладают чувством собственного достоинства;- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою личную;- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.
Метапредметные	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none">-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none">- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none">- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;-умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
Предметные	<p>К окончанию обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающиеся: знают:</p> <ul style="list-style-type: none">- физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм;- элементарные правила техники выполнения упражнений;- общие термины; базовые предметные и межпредметные понятия; умеют: <ul style="list-style-type: none">- применять элементарные технические и тактические приёмы игры в футбол; - использовать приёмы групповых и командных

	действий; - организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры.
--	--

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – наличие специалистов с высшим или средне-специальным образованием в области физкультурно-оздоровительной деятельности, либо человека с непрофильным педагогическим образованием, прошедшего специальную курсовую подготовку.

Материально – техническое обеспечение

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие открытой спортивной площадки;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг;
- осуществление медицинского обеспечения, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг.

Спортивное и специальное оборудование:

№	Наименование	Ед.измерения	Количество
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
3	Скакалки	комплект	3
4	Мяч набивной (медицин бол) весом от 1 до 5 кг.	комплект	4
5	Мяч футбольный	штук	10
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
7	Сетка для переноски мячей	штук	1
8	Стойки (фишки) для обводки	штук	10
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Информационное обеспечение – наличие: (ноутбука или компьютера; планшета или смартфона с фото и видеокамерой с возможностью выхода в интернет; книжная специальная методическая литература).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия педагог обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающие опасные факторы: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) педагога (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Формы аттестации (контроля)

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является **промежуточная** и **итоговая** аттестация.

Цель аттестации: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, футбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа или тесты, для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)
- тестирование (приём контрольных нормативов);
- участие во внутрискольных, поселковых, районных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в начале и середине учебного года. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания (тестирование) промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают 2 раза в год в декабре и апреле текущего учебного года на – тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Большой плюс программы физкультурно-оздоровительной направленности заключается в том, что обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение на следующий год в этой же группе. Полученные результаты тестов и контрольных испытаний являются не отборочными, а прежде всего информативными для педагога и воспитанников.

Оценочные материала (тесты, контрольные нормативы)

Условия выполнения тестов по ОФП: (упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной обуви без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме).

Контрольно – педагогические испытания для групп 1 года обучения

ОФП		
Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине: до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	35, 35, 20
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18

Тесты (контрольные нормативы) по ОФП:

- Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

- Бег 5x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил

прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

- Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тесты технической подготовленности:

- Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 29,40	32,60

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, декабрь, во 2 полугодии – апрель, май.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации воспитанников, утверждается директором.

Методические материалы

Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются:

- практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;
- теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.);
- просмотр учебных фильмов;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности футболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих футболистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных футболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным **формам тренировочных занятий**: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка футболистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка (разминка) тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-35 мин.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 15-20 мин.

Содержание разминки перед соревнованием то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 30-40 мин до игры и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность – 40-50 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации занимающихся и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Педагог должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности занимающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Методы обучения и воспитания:

Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Методы обучения:

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

-Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Методы воспитания:

- метод убеждения;
- метод поощрения;
- метод стимулирования;
- метод мотивации;
- метод создания разнообразных ситуаций.

Педагогические технологии.

В ходе учебно-тренировочной работы используются разнообразные педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология игровой деятельности.

Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел №I « История футбола»			
Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	0
Раздел № II «Передвижения и остановки»			
Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	0	2
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	0	2
Раздел № III «Удары по мячу»			
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	1	1

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2	0	2
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2	0	2
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	0	2
Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	0	2
Удары по летящему мячу серединой подъема	1	0	1
Удары по летящему мячу серединой лба	1	0	1
Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	0	1
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	0	2
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	0	1
Раздел № IV «Остановка мяча»			
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	1	1
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	0	2
Остановка мяча грудью	2	0	2
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	0	2
Раздел № V «Ведение мяча и обводка»			
Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	1	1
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	0	2
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	0	2
Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	0	2
Раздел № VI «Отбор мяча»			
Выбивание мяча ударом ногой	2	0	2
Отбор мяча перехватом	2	0	2
Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	0	2
Отбор мяча в подкате	2	0	2
Раздел № VII «Вбрасывание мяча»			
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	0	2
Раздел № VIII «Игра вратаря»			
Ловля катящегося мяча	2	0	2
Ловля мяча, летящего навстречу	2	0	2
Ловля мяча сверху в прыжке	2	0	2
Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	0	2
Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	0	2
Раздел № IX «Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом»			
Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	0	2
Раздел № X «Тактика игры»			
Тактика свободного нападения	2	1	1

Позиционные нападения без изменения позиций	2	1	2
Позиционные нападения с изменением позиций	2	1	2
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2	1	2
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	1	2
Двусторонняя учебная игра	2	0	2
Раздел № XI «Подвижные игры и эстафеты»			
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	0	2
Итого:	72	10	62

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
сентябрь 2023 г.	май 2024 г.	36	72	2 раз в неделю по 40 минут

Календарный график

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведен.	Форма контроля
1	07.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	История футбола	1	Спортивный зал	Беседа
2	07.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Спортивный зал	Учебная игра
3	14.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением

				исходных положений.			
4	14.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Спортивный зал	Учебная игра
5	21.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Спортивный зал	Учебная игра
6	21.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Спортивный зал	Учебная игра
7	28.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
8	28.09	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	Спортивный зал	Учебная игра
9	05.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
10	05.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по неподвижному мячу внешней	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением

				частью подъема			ем
11	12.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	Спортивный зал	Учебная игра
12	12.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
13	19.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	Спортивный зал	Учебная игра
14	19.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
15	26.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Спортивный зал	Учебная игра
16	26.10	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
17	02.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по летящему мячу серединой лба	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
18	02.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	Спортивный зал	Учебная игра
19	09.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
20	09.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Удары по воротам	1	Спортивный зал	Учебная игра

				различными способами на точность попадания мячом в цель			
21	16.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	Спортивный зал	Учебная игра
22	16.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
23	23.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	Спортивный зал	Учебная игра
24	23.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
25	30.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	Спортивный зал	Учебная игра
26	30.11	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка мяча грудью	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
27	07.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка мяча грудью	1	Спортивный зал	Учебная игра
28	07.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	Спортивный зал	Учебная игра
29	14.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и	1	Спортивный зал	Участие в соревнованиях

				скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)			
30	14.12.	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
31	21.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
32	21.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
33	28.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
34	28.12	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Спортивный зал	Учебная игра
35	11.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	Спортивный зал	Учебная игра
36	11.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
37	18.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Выбивание мяча ударом ноги	1	Спортивный зал	Учебная игра

38	18.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Выбивание мяча ударом ноги	1	Спортивный зал	Учебная игра
39	25.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча перехватом	1	Спортивный зал	Учебная игра
40	25.01	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча перехватом	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
41	01.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	Спортивный зал	Учебная игра
42	01.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
43	08.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча в подкате	1	Спортивный зал	Учебная игра
44	08.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбор мяча в подкате	1	Спортивный зал	Учебная игра
45	15.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	Спортивный зал	Учебная игра
46	15.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	Спортивный зал	Учебная игра
47	22.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля катящегося мяча	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
48	22.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля катящегося мяча	1	Спортивный зал	Учебная игра
49	29.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча, летящего навстречу	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
50	29.02	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча, летящего навстречу	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
51	07.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча сверху в	1	Спортивный зал	Учебная игра

				прыжке			
52	07.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча сверху в прыжке	1	Спортивный зал	Учебная игра
53	14.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
54	14.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
55	21.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	Спортивный зал	Учебная игра
56	21.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
57	28.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	Спортивный зал	Учебная игра
58	28.03	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	Спортивный зал	Учебная игра
59	04.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Тактика свободного нападения	1	Спортивный зал	Беседа
60	04.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Тактика свободного нападения	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
61	11.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Позиционные нападения без изменения позиций	1	Спортивный зал	Беседа
62	11.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Позиционные нападения без изменения позиций	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
63	18.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное Комбинированное	Позиционные нападения с изменением	1	Спортивный зал	Учебная игра

			ванное	позиций			
64	18.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Позиционные нападения с изменением позиций	1	Спортивный зал	Учебная игра
65	25.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Спортивный зал	Беседа
66	25.04	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
67	02.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Спортивный зал	Беседа
68	02.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
69	16.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Двусторонняя учебная игра	1	Спортивный зал	Учебная игра
70	16.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Двусторонняя учебная игра	1	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
71	23.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбинированное	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Спортивный зал	Учебная игра

72	23.05	18.40-19.20 19.30-20.10	Комбиниру ванное	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствова ние технических приемов и тактических действий	1	Спортивный зал	Участие в соревнован иях
----	-------	----------------------------	---------------------	--	---	-------------------	--------------------------------

Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>

Для педагога дополнительного образования:

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Тера-Спорт,2011.- 86 стр.
14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

Для родителей и обучающихся:

1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
2. Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. -М., 2004.
3. Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 1981.