Управление образования администрации Сергачского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Сергачская детско-юношеская спортивная школа»
(МБУДО «Сергачская ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 03.09.2018 года
Протокол №01

Утверждена приказом
директора МБУДО
«Сергачская ДЮСШ»
№95 от 03.09.2018 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФУТБОЛУ

Возраст обучающихся 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:
Поройков Юрий Николаевич
тренер-преподаватель
МБУДО «Сергачская ДЮСШ»

г. Сергач

2018 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерацииот 29.08.2013 г. № 1008.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Большое значение имеет воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Новизна - предлагаемая программа дает возможность познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В результате обучения обучающиеся получат расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель: физическое воспитание, укрепление здоровья обучающихся, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

Задачи:

Предметные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

<u>Метапредметные:</u>

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

<u>Личностные:</u>

- 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.

Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года (216 часов в год).

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Формы и режим занятий: Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

В каникулярное время занятия в группах проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

Условия формирования групп:

В начале учебного года с обучающимися проводится собеседование и контрольные тестирования. Данный анализ позволяет педагогу выявить уровень подготовки и индивидуальные особенности каждого учащегося. На основе полученных данных принимается решение о переводе учеников на различные степени подготовки из группы обучения (1-ый год, 2-ой год, 3 – й год).

В группу 1 года обучения принимаются все желающие с основной группой здоровья, без всякого ограничения и предварительной подготовки, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям.

В группы 2-го и 3 го года обучения зачисляются обучающиеся, успешно прошедшие предыдущий этап обучения и выполнившие требования промежуточной аттестации. А так же, могут быть зачислены вновь прибывшие, после собеседования, при наличии определенного уровня знаний и интереса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- обучающиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- обучающиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные:

Учебно - интеллектуальные:

Обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные:

Обучающиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

обучающиеся получат возможность научиться:

– строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительным группам. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

2.1. Учебно – тематический план

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм.

В зависимости от условий и организаций тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований, по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведения спортивных соревнований.

Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. Физическая культура и спорт в России.	6	-	6	Обсуждение, наблюдение
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	-	2	Обсуждение, наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	6	8	Обсуждение, наблюдение
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	6	8	Обсуждение, наблюдение
	Врачебный контроль и				Обсуждение,

5	самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	6	8	наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка.	2	46	48	Наблюдение
7	Техническая подготовка.	2	46	48	Наблюдение, тренировочные игры
8	Тактическая подготовка.	2	44	46	Наблюдение, тренировочные игры
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	2	6	8	Наблюдение
10	Основы методики обучения и тренировки.	2	12	14	Наблюдение
11	Организация и проведение соревнований.	2	12	14	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
12	Итоговое занятие.	2	4	6	Обсуждение, наблюдение
Итого		**28**	**188**	**216**	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.	6	-	6	Обсуждение, наблюдение
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	-	2	Обсуждение, наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	6	8	Обсуждение, наблюдение
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	6	8	Обсуждение, наблюдение
	Врачебный контроль и				Обсуждение,

5	самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	6	8	наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка.	2	46	48	Наблюдение
7	Техническая подготовка.	2	46	48	Наблюдение тренировочные игры
8	Тактическая подготовка.	2	44	46	Наблюдение, тренировочные игры
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	2	6	8	Наблюдение,
10	Основы методики обучения и тренировки.	2	12	14	Наблюдение
11	Организация и проведение соревнований.	2	12	16	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
12	Итоговое занятие.	2	4	6	Обсуждение, наблюдение
Итого		**28**	**188**	**216**	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.	6	-	6	Обсуждение, наблюдение
2	Развитие футбола в России.	4	-	4	Обсуждение, наблюдение
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2		6	Обсуждение, наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	46	48	Наблюдение
5	Техническая подготовка.	2	44	46	Наблюдение , тренировочные игры
6	Тактическая подготовка.	4	44	48	Наблюдение тренировочные игры
7	Морально-волевая подготовка	2	14	16	Наблюдение,

	спортсмена. Психологическая подготовка.				
8	Основы методики обучения и тренировки.	2	16	18	Наблюдение
9	Организация и проведение соревнований.	2	14	16	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
10	Итоговое занятие	2	6	8	Обсуждение, наблюдение
Итого		**28**	**188**	**216**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория: Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

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

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Практика: Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория: Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Практика: Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Практика: Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичные занятия по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

7. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика: Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

8. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Практика: Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кино грамм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Теория: Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Практика: Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

10. Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Практика: Выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

11. Организация и проведение соревнований.

Теория: Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Практика: Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

12. Итоговое занятие.

Теория: Разбор прошедших игр. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика: Разбор проведенных игр. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

2, 3 год обучения

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u>. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка.

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, сидя, 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. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающими партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. 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.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). 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): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

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 метра с последующей ловлей и отбиванием

мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</u>

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

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», « подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки 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. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. <u>Упражнения для развития специальной выносливости.</u> 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.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. <u>Упражнения для развития ловкости.</u> 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 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. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с 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 определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся 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. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; 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 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 при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание 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 катящего и низко летящего 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 подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега. 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 нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающего мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

4 . КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения.

Протокол промежуточной аттестации (Приложение №1).

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координации-онные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	9.9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9.5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950

			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20
				3	4	5	3	4	5
6	силовые	Подтягивание **из виса, раз** (мальчики) Подтягивание **из виса лежа** (девочки)	6-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
			10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18

Приложение №1

ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «Сергачская ДЮСШ» за 20__ – 20__ учебный год

Тренер _____ группа _____дата_____

№ п/п	**Фамилия имя обучающегося**	Бег 30 м		Челночный бег		Прыжок в длину с места		6 минутный бег		Наклон вперед из положения стоя		Подтягивание **из виса, раз** (мальчики) Подтягивание **из виса лежа** (девочки)		**итоговая оценка**
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														

Тренер – преподаватель_____

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	20
3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Конусы	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5 .	Скакалки	комплект	20
6.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2

6 .СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно – методические документы, практический опыт, рекомендации – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
- Гашкова С.Н., Сорокина Е.А., Школа здоровья: содействовать здоровью – повышать качество жизни. – г. Кстово Нижегородской области, 2010.
- Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Спортивный спорт, 2007.- 288 с.: ил.
- Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы : науч.-метод. пособие. – М.:Советский спорт,2012.-200 с: ил.
- Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического врспитания – М.: Человек,2010.- 248 с., илл.
- Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 208 с.+ 4 с.вкл., ил.
- Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 312+ 4 с.вкл., ил.
- Кузнецов А.А, Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек,2007.- 160 с. + 4 с.вкл., ил.
- Годик М.А., Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс,2006. – 272 с., ил.
- Лаптева А.П., Юный футболист. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255., ил.

Интернет ресурсы:

1. http://pro100video.com Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. http://www.football-abc.com/ Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов