МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Педагогического совета  Протокол № \_\_\_от \_\_\_.20\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГУДО Кузбасский центр физического воспитания  \_\_\_\_\_ Смышляев Д.В.  «\_ \_» 20\_\_ г. |

«КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

ПО МИНИ-ФУТБОЛУ«ПЕРВЫЙ ПАС»

(для обучающихся с нарушением слуха)

Стартовый уровень

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составители**:

Тихонова Е.С., тренер-преподаватель первой квалификационной категории,

Вольф И.А., заместитель директора по УВР

Кемерово 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

| **РАЗДЕЛ 1.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.** | **4** |
| --- | --- | --- |
| **1.1.** | **Пояснительная записка** | **4** |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** | **6** |
| **1.3** | **Содержание программы** | **6** |
| **1.3.1** | **Учебно-тематический план** | **7** |
| **1.3.2** | **Содержание учебно-тематического плана** | **7** |
| **1.4.** | **Планируемые результаты** | **19** |
| **РАЗДЕЛ 2.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | **20** |
| **2.1** | **Календарный учебный график** | **20** |
| **2.2** | **Условия реализации программы** | **20** |
| **2.3** | **Формы аттестации / контроля** | **20** |
| **2.4** | **Оценочные материалы** | **21** |
| **2.5** | **Методические материалы** | **26** |
| **2.6** | **Список литературы** | **27** |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Первый пас» для детей с ОВЗ, с нарушением слуха имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, и имеет «Стартовый уровень». Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678–р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

- Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № 641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

- Письмом Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»);

- Устав ГУДО Кузбасский центр физического воспитания.

***Актуальность программы***

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважением к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений. Для них характерны недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Актуальной в настоящее время является проблема оптимизации физического состояния у детей с нарушением слуха, коррекция недостатков их двигательных функций за счет увеличения объема двигательной активности, поиска эффективных средств и методов физического воспитания. Мини-футбол является средством всестороннего воздействия на функции организма детей. Учитывая комплексный характер игровой деятельности, можно предположить, что именно данный вид спорта эффективно способствует повышению физических и пространственных ориентировок у детей с нарушениями слуха. Поэтому научное обоснование эффективности применения мини-футбола как средства социальной физической реабилитации слабослышащих детей является проблемой весьма актуальной и практически значимой.

***Адресат программы***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей в возрасте 7-17 лет, не имеющих опыт игры в футбол. Программа ориентирована в первую очередь на «Стартовый уровень» возможностей детей. Перед началом занятий обучающиеся не проходят процедуру спортивного отбора.

***Объем и срок освоения программы***

Программа реализуется в течение учебного года в период с сентября по июнь в объеме 240 часов

***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Программа предусматривает групповые теоретические и практические занятия продолжительностью 90 минут. Количество детей в группе от 10 до 30 человек. Группы формируются из обучающихся, имеющих разницу в возрасте 3-4 года. Занятия проводятся по 2 академических часа 3 раза в неделю.

***Форма обучения*** очная.

***Особенности организации образовательного процесса***

Особенностью организации образовательного процессаявляется реализация Сторонами образовательной программы / части образовательной программы (вид, уровень и (или) направленность образовательной программы, при реализации части образовательной программы – характеристики отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, иных компонентов, предусмотренных образовательной программой) с использованием сетевой формы взаимодействия. Части Образовательной программы (учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), практики, иные компоненты), реализуемые каждой из Сторон, их объем и содержание определяются Образовательной программой и дополнительным Договором. При реализации Образовательной программы Стороны обеспечивают соответствие образовательной деятельности.

Программа предусматривает возможность реализации в дистанционном режиме работы. Для реализации программы дистанционно обучающемуся необходимо иметь: доступ к сети Интернет, персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатуру, компьютерную мышь, звуковые динамики/наушники) или ноутбук, возможность регистрации в социальной сети «ВКонтакте» в группе: <https://vk.com/club134201292>. необходим доступ к тренировочному пространству 6 кв.метров с нескользкой поверхностью, наличие спортивной формы для занятий.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы**: коррекция имеющихся нарушений развития, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья через занятия мини-футболом.

***Задачи программы:***

***1. Личностные:***

- формировать у учащихся положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни;

- воспитывать чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность, внутреннюю культуру.

***2. Метапредметные:***

- совершенствовать двигательные качества, развивать память, мелкую, крупную моторику, мышление, внимание;

- осуществлять выработку четких координированных движений во взаимодействие с мячом;

-формировать потребность к дальнейшему изучению футбола.

***3. Предметные (образовательные):***

- сформировать у учащихся знания о здоровом образе жизни;

- научить выполнению основных движений и упражнений с мячом;

- выработать у детей с ОВЗ и детей-инвалидов умение творческого взаимодействия со сверстниками и взрослыми (включая их в активную совместную деятельность по подготовке к мероприятиям).

**1.3.Содержание программы**

Программа предусматривает теоретические, практические, контрольные занятия. Основной упор на практических занятиях делается на совершенствования двигательных способностей обучающихся: координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей. В процессе реализации программы обучающиеся осваивают элементы игры в футболе, простейшие взаимодействия в парах.

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Название темы/раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  | опрос |
| 2 | | Общая физическая подготовка | 106 |  | 106 | тестирование |
| 2.1 | | Разминка футболиста | 9 |  | 9 | опрос |
| 2.2 | | Упражнения для воспитания силы | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.3 | | Упражнения для воспитания ловкости | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.4 | | Упражнения для воспитания силовой выносливости | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.5 | | Упражнения для воспитания выносливости | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.6 | | Упражнения для воспитания ловкости | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.7 | | Упражнения для воспитания силы | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.8 | | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.9 | | Упражнения для воспитания ловкости | 11 |  | 11 | тестирование |
| 2.10 | | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 9 |  | 9 | тестирование |
| 3 | | Подвижные игры с элементами мини-футбола: | 120 |  | 120 | опрос |
| 3.1 | | «Скамья запасных», «Устойчивость», «Минное поле», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.2 | | «Четыре стихии», «Полоса препятствий 2», «Передача мяча ногами», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «День и ночь». Эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.3 | | Запретное движение», «Равновесие», «Устойчивость», Полоса препятствий», «Минное поле», «Цифры», «Спасатели», «Передать мяч 2», «Часовые и разведчики», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.4 | | Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «День и ночь», «Четыре стихии», «Полоса препятствий 2», «Передача мяча ногами», «Передай мяч», «Передача мяча ногами», «Условные сигналы», «Полоса препятствий 2», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.5 | | «Четыре стихии», «Запретное движение», «Скамья запасных», «Равновесие», «День и ночь», «Устойчивость», «Передал - садись», «Полоса препятствий», «Гонка мячей по кругу», «Минное поле», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.6 | | Цифры», «Часовые и разведчики», «Передать мяч 2», «Передай мяч», «Передача мяча ногами», «Условные сигналы», «Полоса препятствий 2», «Скамья запасных», «Четыре стихии», «Запретное движение», «День и ночь», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 2.7 | | «Равновесие», «Передал - садись», «Устойчивость», «Гонка мячей по кругу», «Полоса препятствий», «Часовые и разведчики», «Минное поле», «Цифры», «Спасатели», «Передай мяч», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.8 | | «Запретное движение», «Условные сигналы», «Скамья запасных», Равновесие», «Устойчивость», «Полоса препятствий», «Минное поле», «Цифры», «Передача мяча ногами», «Полоса препятствий», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 3.9 | | «Передать мяч 2», «Часовые и разведчики», Спасатели», «Четыре стихии», «день и ночь», «Передай мяч», «Условные сигналы», «Скамья запасных», эстафеты | 12 |  | 12 | тестирование |
| 2.10 | | «Передай мяч», «Условные сигналы», «Скамья запасных», Минное поле», «Передал - садись», «Спасатели», «День и ночь», «Запретное движение», «Полоса препятствий», эстафеты | 12 |  | 12 | опрос |
| 4 | Контрольные испытания по ОФП | | 4 |  | 4 | тестирование |
| Итого: | | | 240 | 10 | 230 |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**1. Теоретическая подготовка (10 ч.).**

Теоретическая подготовка играет важную роль в овладении спортивным мастерством. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полеченные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и общее состояние занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теория.

***Правила техники безопасности на занятиях****.* Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях.Первая помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивноготравматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочнымзанятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятияхфутболом.

***Гигиенические знания и навыки****.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Футбол в России и за рубежом****.* История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футбольных команд. Итоги и анализ выступления команд в соревнованиях различного ранга, в том числе и международных.

***Правила игры в футбол****.* Ознакомление с правилами игры в футбол: количественная численность команды, требования к оборудованию, термины в футболе, и т. и т.п.

Форма контроля: опрос.

**2. Общая физическая подготовка (106 ч.).**

Практика.

***Упражнения для рук и плечевого пояса:*** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и партнером.

***Упражнения для шеи и туловища:*** наклоны, повороты и вращения в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

***Упражнения для ног:*** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положения ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

***Упражнения для воспитания ловкости:***

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Прыжки в высоту, прыжки в длину, боком. Висы простые, перехваты, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель с места, в движении. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения со скакалкой.

***Упражнения для воспитания быстроты.***

Пробегание коротких отрезков от 5 до 15 м из различных исходных положений в различных направлениях. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо

развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

***Упражнения для воспитания силы***

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза.

***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств***

Прыжки в длину. Многоскоки. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

***Упражнения для воспитания выносливости***

Равномерный бег. Переменный бег на коротких отрезках.

***Упражнения с мячом.***

1. Встать у линии, проведенной на расстоянии 2,5 м от стены, и сделать подряд 5 бросков мяча правой рукой снизу с ловлей отскочившего мяча правой, а затем левой рукой. Основная трудность этого упражнения заключается в точной дифференцировке мышечных усилий при броске и ловле мяча. Варианты этого упражнения общеизвестны: бросок мяча из-за спины через голову; перепрыгивание через отскочивший от стены мяч; бросок из-под бедра, стоя спиной к стене и т.п.
2. Круговые движения с мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади — в правую руку). Затем сменить направление. То же во фронтальной плоскости (руки вверх — перекладываем мяч в левую руку; руки — вниз и назад — перекладываем мяч в правую руку).
3. Наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно носом, пальцами правой и левой руки, катить его вперед, вокруг стоп (по кругу; описывая восьмерку — вправо, влево).
4. Подбрасывание мяча и его ловля правой рукой, левой рукой, попеременно перекидывая мяч с руки на руку — на месте и с продвижением; те же действия, но тыльной стороной кисти; с ловлей мяча сначала двумя, а затем каждой рукой после поворота корпуса на 90°, на 180°.
5. Удары мяча (о стену и пол) одной и двумя руками, попеременно правой и левой руками — на месте и с продвижением; то же с двумя мячами; ведение мяча «змейкой», огибая ориентиры.
6. Ведение мяча вокруг себя поочередно правой и левой руками — поворачиваясь вслед за мячом; не сдвигая ног.
7. Прыжки на одной ноге с одновременным ведением мяча одной рукой: сначала рука и нога одноименные, затем разноименные. Можно варьировать это движение, подбрасывая и ловя мяч одной или двумя руками.
8. Ребенок кидает об стену большой мяч двумя способами:

—кидает об стену и сразу ловит;

—кидает об стену, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

1. Перемещение мяча ногами от правой к левой.
2. Поочередное касание ногами верхней части мяча. Усложнение: смена ног прыжком.
3. Прокат мяча стопой от носка к пятке.
4. Прокат мяча стопой от внутренней части до внешней.
5. Прокат мяча по кругу не отрывая стопы.
6. Ведение мяча подошвой, подъемом.
7. Игрок лежит на мате и перекатывается как «бревнышко» (кисти соединены, руки вытянуты над головой, ноги вместе), затем встает, обводит фишки змейкой и забивает гол.
8. На полу змейкой раскладываются фишки двух цветов (желтые, красные), фишки одного цвета (желтые), игрок обводит только правой ногой, а фишки другого цвета (красные) только левой ногой.
9. По прямой раскладываются фишки трех цветов белый, желтый, красный. Задача игрока прыгать от одной фишки к другой ставя возле каждого цвета свою ногу. Возле белой фишки игрок прыгает на правой ноге, возле желтой - на левой, возле красной - на двух ногах.
10. Удары щекой по неподвижному мячу правой и левой ногой.
11. Передачи мяча в парах в 2 касания. Первым касанием останавливаем мяч, вторым касанием отдаем передачу.
12. Передачи мячей в паре. У одного игрока в руках теннисный мяч, у другого на земле футбольный мяч. Игроки одновременно передают друг другу мячи, футбольный по земле, теннисный – по воздуху. Усложнение: перед передачей мяча игрок с теннисным мячом должен подкинуть его над собой, сделать оборот на 360 градусов и поймать мяч.
13. Возле лицевой линии ставятся 2 ворот из фишек разного цвета (красные, синие). Задача двух игроков обыграть тренера и забить в те ворота, фишку какого цвета покажет тренер.
14. Игрок ударяет об пол мячом и, прежде чем он поймает мяч, хлопает в ладоши один раз (количество хлопков можно увеличивать).
15. Игрок подкидывает мяч и, прежде чем он поймает мяч, хлопает в ладоши один раз (количество хлопков можно увеличивать).
16. Стоя слева от мяча, правая нога проносится перед мячом, левая нога проносится за мячом. Тоже самое в обратную сторону.
17. Стоя слева от мяча, левая нога проносится перед мячом, правая нога проносится за мячом. Тоже самое в обратную сторону.

Форма контроля: тестирование.

**3. Подвижные игры (120 ч.).**

Практика.

***«Передай мяч».*** Игра проводится в форме соревнования между командами. Дети стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему — снизу между ногами и т.д. Другой вариант — передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант — комбинированный. Если группа небольшая (до 10 человек), то когда мяч оказывается у последнего ребенка, он перебегает вперед, становясь первым, и начинает игру сначала.

***«Условные сигналы».*** Перед занятием детям задаются условные сигналы. Один свисток — поставить ногу на мяч. Два свистка —сесть на мяч; три свистка — лечь на мяч. Услышав условный сигнал, дети выполняют соответствующее задание (10—15 сек.).

***«Скамья запасных».*** Этот прием может применяться как тренировка ответственности за себя и за других. «Проштрафившийся» тем или иным образом ребенок должен сидеть на стуле до установленного педагогом срока. Если он встанет со стула или будет вертеться, то в конце занятий не примет участия в любимой игре, а на всю команду налагается штрафное очко или зачисляется поражение.

***«Запретное движение».*** Тренер показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно из движений повторять нельзя, дети его пропускают.

***«Равновесие».*** Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Тренер берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей — следить за предметом глазами, но при этом не упасть.

***«Устойчивость».*** Дети принимают устойчивую позу, а тренер пытается вывести их из равновесия. Задача детей — удержаться на месте, не сходя с него.

***«Полоса препятствий».*** По спортивному залу разбрасываются вещи, конусы, фишки и т.д. Один ребенок закрывает глаза, а другой руководит его действиями, говоря ему, куда идти. Задача — добраться из одного конца комнаты в другой, ни разу не задев препятствия. Даются четкие инструкции. Например: «Сделай два шага влево, стоп, теперь один шаг вправо, стоп, возьми еще правее (повернись еще больше направо) и т.д.».

***«Минное поле».*** На площадке раскладываются фишки, конусы. Задача игроков в движении обводить фишки. При касании фишки игрок приседает 2 раза. По сигналу (тренер поднимает фишку определенного цвета) игроки поднимают фишку такого же цвета. Усложнение: тренер поднимает руку, показывая цифру на пальцах, задача игроков быстрее всех увидеть, назвать цифру.

***«Цифры ».*** Дети делятся на равные команды, на определенном расстоянии ставятся конусы, на которых написаны цифры. Цифры отвернуты от игроков. На линии старта, возле игроков, находятся фишки. По сигналу каждый игрок по очереди пробегает, смотрит и запоминает цифры, затем каждый игрок берет по 1 фишке, бежит к конусу, оставляет фишку, передает эстафету следующему. Задача команды быстрее других принести количество фишек равных цифре написанной на конусе.

***«Спасатели».*** Игроки делятся на группы по 5 человек. На площадке раскиданы фишки 5 цветов, у каждого игрока свой цвет. Задача игроков переворачивать чужие фишки (ставить не правильно), а свои фишки спасать (ставить правильно). Игра длится 1 минуту, выигрывает тот игрок, у которого будет меньше не правильно стоящих фишек.

***«Передай мяч 2».*** Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч. Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

***«Часовые и разведчики».*** Играющих делят на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой.

Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков» должна уносить мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу педагога - тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) — «разведчик» и «часовой» — выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом.

Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее. Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных». Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных».

***«Гонка мячей по кругу».*** Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного.

Мячи перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд. «Передача набивного мяча назад». Занимающихся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем передачи производятся поочередно то в правую, то в левые стороны.

Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение.

***«Передал — садись».***Играющих делят на две равные команды и выстраивают в параллельные шеренги. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другими установленными способами) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в шеренге отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

***«День и ночь».*** На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеетперед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются, спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

***«Четыре стихии».*** Дети сидят (стоят) в кругу. Тренер договаривается с ними, что если он скажет слово *земля,* все должны опустить руки вниз (присесть*).* На слово *«вода»* — вытянуть руки вперед (изобразить волны). На слово *«воздух» —* поднять руки вверх (встать на мысочки; изобразить полет птицы). На слово *«огонь» —* произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т.п.).

***«Полоса препятствий 2».*** Дети идут по бревну (скамейке), затем прыгают из одного обруча в другой, затем прыгают через фишки, потом прыгают на одной ноге, затем приседают и подпрыгивают и т.д.

***«Передача мяча ногами».*** Для этого нужно организовать две команды по несколько человек, команде выстроиться по кругу, чтобы не касаться ближних игроков руками. Далее производится расчет, первый игрок располагается в круг и рядом с ним кладется мяч. По сигналу центральный игрок отдает мяч ногой следующим по счету игрокам, а те, в свою очередь, должны вернуть мяч первому. Нельзя пропускать ни один номер. Таким образом, схема передачи такова: от первого ко второму – от него к первому, от первого к третьему – от третьего к первому и т. д. Передачу мяча можно осуществлять остановкой его стопой или с ходу.

Эстафеты:

1. Передача паса. Каждой команде нужно поделиться пополам и расположиться друг напротив друга. Игрок отдает мяч через площадку другому игроку, последний должен оставить его и пасовать следующему игроку. Третий берет мяч в руки и выбрасывает его из-за головы стоящему напротив игроку, а тот должен остановить его ногой, либо головой. Последовательность продолжается заново.  
2. Игроки размещаются в колонны, перед впереди стоящим игроком находится мяч. По сигналу он ведет его ногами до метки, обводит ее и пасует другому участнику колонны. Далее каждым игроком колонны упражнения повторяется.

3. Перед каждой командой устанавливается около 6 стоек, которые каждый игрок должен обойти с ведением мяча, и обязательно возвратиться с ним. Так делают все участники соревнования. Нарушением является выбегание навстречу мячу.

4. В команде нужно распределиться по парам. Каждая пара бежит вперед, при этом передавая мяч в паре, преодолевая стойки, и аналогичным образом движутся обратно.

5. Игроки движутся вперед в парах, передавая мяч напарнику головой или ногой.

6. Игрок перемещается с мячом вперед, набивая его ногой и не давая коснуться земли. Затем мяч передается другому игроку, который должен подбивать его головой. И так по очереди.

7. Эстафету организуют на половине поля, а мячи раскладывают на линию штрафной площади. По сигналу участникам необходимо поражать ворота по очереди. Победа достается той колонне, которая больше всего мячей забросила в ворота.  
8. Команды нужно расположить в колонну по одному человеку около баскетбольного кольца, причем соблюдая дистанцию между участниками 2-3 метра. По сигналу бросок футбольного мяча в кольцо осуществляет первый игрок и после укладывает мяч на землю, другой по очередности игрок поднимает его и производит ту же процедуру. Задача – забросить как можно больше мячей в кольцо.

9. Для этой эстафеты нужно три мяча: футбольный, баскетбольный и волейбольный. Команды становятся в колонну и первый игрок берет все три мяча, бежит до указанного места, оставляет их там и возвращается без них. Следующий игрок добегает до места, где находятся мячи, забирает их и направляется к команде, где оставляет мячи на расстоянии 1 м от команды.

10. Организуются 2 команды. Первый игрок отдает мяч по тоннелю, образованному ногами своей команды, назад, а последний участник поднимает мяч и направляется вдоль колонны вместе с ним, занимает место начального игрока и исполняет те же действия. Победа достается той команде, где первыми побывали все участники команды.

11. Всех игроков нужно поделить на команды, около 7 – 8 человек. Они располагаются в колонну по 1. Впереди колонны лицом к команде встает капитан на расстоянии 6-7 м, которому дают волейбольный мяч. По сигналу этот игрок отдает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Пойманный мяч отдается игроком капитану, после чего он приседает. Далее эти действия выполняются для последующих игроков. Когда присел последний игрок и капитану вернули мяч от него, он поднимает его вверх и команда встает на ноги. Какая команда сделала это быстрее остальных – побеждает.

12. Игроку нужно обвести все кегли мячом, пройдя этот этап он забирает его в руки и быстро направляется к команде.

13. Начальный игрок из колонны зажимает мяч между ногами в районе коленей и, дойдя до метки, направляется бегом к команде с мячом, держа его в руках. Если он коснется земли, то его нужно также поместить между ног и продолжать свой путь. Прошедший испытание участник занимает место в конце команды.

14. В каждой команде формируются пары. Напарники располагают мяч между лбами, не выпуская его, и держатся за плечи напраника. Если он упал, то эстафета начинается с места его падения аналогичным образом.

15. Ребята по сигналу ведут мяч ногой до метки, затем пинают его в ворота, забирают и бегом направляются к команде, отдают мяч и занимают место в конце колонны. Та колонна, которая самая первая завершит упражнение, считается победителем.

16. Каждой команде полагается по одному футбольному мячу. Его нужно вести, отбивая от пола, как в баскетболе. Игроку необходимо таким образом добраться до баскетбольной корзины, кинуть мяч в ее сторону и также по - баскетбольному привести мяч своей колонне.

17. Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

18. Команды построены в колонны по одному ли­цом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выпол­няют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Форма контроля: опрос.

**4. Контрольные испытания по ОФП (4 ч.).**

Форма контроля: тестирование.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Всего  ЧАСОВ |
| I. ТЕОРИЯ: | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | 10 |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма. | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 3 |
| 2. | Гигиенические знания и навыки. |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 3 |
| 3. | Футбол в России и за рубежом. |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 4. | Правила игры. |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| II. ПРАКТИКА: | | **21** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** | **21** | **226** |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 106 |
| 2 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| III.КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ | | **2** | **0** | **0** | **0** | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 1 | Контрольные испытания по ОФП. | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Распределение методического материала по занятиям

**Сентябрь.**

1. Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма (теоретическое занятие). Воспитание выносливости. Упражнения с мячом 1-3, 11-13. Подвижные игры: «Условные сигналы», «Цифры», «Полоса препятствий» (практическое занятие).

2-3. Занятие предварительного контроля физической подготовленности занимающихся (контрольное занятие). Упражнения с мячом 18, 21-25. Подвижные игры: «Передай мяч», «Равновесие», «Часовые и разведчики». Упражнения для шеи и туловища (практическое занятие).

4-7. Разминка футболиста. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с мячом 4-6, 8, 16. Подвижные игры: «Запретное движение», «Спасатели» (практическое занятие).

8-10. Разминка футболиста. Упражнения для ног. Упражнения с мячом 16-19. Подвижные игры: «Скамья запасных», «Устойчивость», «Минное поле» (практическое занятие).

11-12. Разминка футболиста. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения с мячом 9-14, 21-25. Подвижные игры: «Передать мяч 2». Эстафеты : 1-4 (практическое занятие).

**Октябрь.**

13-19. Гигиенические знания и навыки (теоретическое занятие). Упражнения для воспитания ловкости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1-10, 21-25. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «День и ночь».

20. Упражнения для воспитания силы. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 15-20, 24, 25. Подвижные игры: «Четыре стихии», «Полоса препятствий 2», «Передача мяча ногами». Эстафеты: 10-14 (практическое занятие).

21-24. Упражнения для рук и плечевого пояса. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Передай мяч», «Условные сигналы», «Скамья запасных». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

**Ноябрь.**

25. Правила игры (теоретическое занятие). Разминка футболиста. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения с мячом 9-14, 21-25. Подвижные игры: «Запретное движение», «Равновесие», «Устойчивость» (практическое занятие).

26-32. Упражнения для ног. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Полоса препятствий», «Минное поле», «Цифры». Эстафеты: 10-15 (практическое занятие).

33-36. Упражнения для воспитания ловкости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом: 1-5, 21-25. Подвижные игры: «Спасатели», «Передать мяч 2», «Часовые и разведчики». (практическое занятие).

**Декабрь.**

37. Футбол в России и за рубежом (теоретическое занятие). Упражнения для быстроты. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «День и ночь». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

38-42. Упражнения для воспитания силы. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1-8, 16, 17. Подвижные игры: «Четыре стихии», «Полоса препятствий 2», «Передача мяча ногами». Эстафеты: 4, 5, 14-18 (практическое занятие).

43-48. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 9-15, 22-25. Подвижные игры: «Передай мяч», «Передача мяча ногами», «Условные сигналы», «Полоса препятствий 2» (практическое занятие).

**Январь.**

49. Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма (теоретическое занятие). Разминка футболиста. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения с мячом 1-8,12-18. Подвижные игры: «Четыре стихии», «Запретное движение», «Скамья запасных». Эстафеты: 1-5, 10-12 (практическое занятие).

50-53. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Равновесие», «День и ночь», «Устойчивость», «Передал - садись» (практическое занятие).

54-60. Упражнения для рук и плечевого пояса. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 9-15, 18-25. Подвижные игры: «Полоса препятствий», «Гонка мячей по кругу», «Минное поле». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

**Февраль.**

61. Гигиенические знания и навыки (теоретическое занятие). Упражнения для шеи и туловища. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 5-15. Подвижные игры: «Цифры», «Часовые и разведчики», «Передать мяч 2». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

62-65. Упражнения для ног. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Передай мяч», «Передача мяча ногами», «Условные сигналы», «Полоса препятствий 2» (практическое занятие).

66-72. Упражнения для воспитания ловкости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 4, 5, 7, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Скамья запасных», «Четыре стихии», «Запретное движение», «День и ночь». Эстафеты: 1-6, 14-18 (практическое занятие).

**Март.**

73. Правила игры (теоретическое занятие). Упражнения для воспитания быстроты. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 3-8, 11-14. Подвижные игры: «Равновесие», «Передал - садись», «Устойчивость», «Гонка мячей по кругу» (практическое занятие).

74-77. Упражнения для воспитания силы. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Полоса препятствий», «Часовые и разведчики», «Минное поле». Эстафеты: 1-10 (практическое занятие).

78-84. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 7-15, 20-25. Подвижные игры: «Цифры», «Спасатели», «Передай мяч». Эстафеты: 2, 3, 5, 8, 12(практическое занятие).

**Апрель.**

85. Правила техники безопасности на занятиях (теоретическое занятие). Упражнения для воспитания выносливости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 9-15, 17-20. Подвижные игры: «Запретное движение», «Условные сигналы», «Скамья запасных». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

86-89. Упражнения для рук и плечевого пояса. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Равновесие», «Устойчивость», «Полоса препятствий», «Минное поле» (практическое занятие).

90-96. Упражнения для шеи и туловища. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 4-10, 16-18. Подвижные игры: «Цифры», «Передача мяча ногами», «Полоса препятствий». Эстафеты: 1-8 (практическое занятие).

**Май.**

97. Футбол в России и за рубежом (теоретическое занятие). Упражнения для ног. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 9-14. Подвижные игры: «Передать мяч 2», «Часовые и разведчики» (практическое занятие).

98-101. Упражнения для воспитания ловкости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 2-15. Подвижные игры: «Спасатели», «Четыре стихии», «день и ночь». Эстафеты: 2, 4, 6, 13 (практическое занятие).

102-108. Упражнения для воспитания быстроты. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1-8, 22, 23. Подвижные игры: «Передай мяч», «Условные сигналы», «Скамья запасных». Эстафеты: 4, 5, 14, 17 (практическое занятие).

**Июнь.**

109. Гигиенические знания и навыки (теоретическое занятие). Упражнения для воспитания силы. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1, 4, 5, 8, 22, 23. Подвижные игры: «Передай мяч», «Условные сигналы», «Скамья запасных» (практическое занятие).

110-112. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 1-15. Подвижные игры: «Минное поле», «Передал - садись», «Спасатели». Эстафеты: 1-10 (практическое занятие).

113-118. Упражнения для воспитания выносливости. Разминка футболиста. Упражнения с мячом 15-25. Подвижные игры: «День и ночь», «Запретное движение», «Полоса препятствий» (практическое занятие).

119-120. Контрольные занятия. Определение уровня теоретических знаний, написание теста. Тестирование физической подготовленности. Выполнение специальных контрольных упражнений футболиста.

1.4. Планируемые результаты

**По окончании реализации программы обучающиеся будут знать:**

- историю возникновения и развития футбола, в том числе в России и Кузбассе;

* названия технических элементов футбола: удар, финт, остановка,

ведение;

* особенности игрового амплуа игроков, тактику взаимодействия

игроков;

правила соревнований;

* гигиенические требования к занятиям, основы воспитания физических

качеств футболиста.

**По окончании реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- выполнять удары по мячу;

* останавливать мяч;
* осуществлять ведение и передачу мяча;
* осуществлять взаимодействие в парах;
* осуществлять игру головой;

- выполнять технические элементы игры вратаря.

***В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:***

**-** трудолюбие, упорство, настойчивость, самостоятельность;

- умение работать в коллективе со взрослыми и сверстниками.

***В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:***

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий мини-футболом;

- формирование ценности здорового образа жизни.

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

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 40 недель

Количество учебных дней – 120 дней

Продолжительность каникул – июль-август

Дата начала и окончания учебного периода – 1 сентября – 30 июня

**2.2. Условия реализации программы**

***1. Материально-техническое обеспечение***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) | | | |
| 13. | Ворота для мини-футбола и гандбола | штук | 4 |
| 14. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
| 15. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
| 16. | Мяч для мини-футбола | штук | 22 |

***2. Кадровое обеспечение программы:***

Реализация программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

**2.3. Формы аттестации/контроля**

Педагогические контрольные испытания (тесты). Испытания представляет собой перечень физических упражнений, выполняемых в заданных условиях. Проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся. Тест содержит 10 упражнений. Обучающиеся выполнившие испытания для своего возраста на оценку «удовлетворительно» считаются прошедшими испытание. Тесты являются формой предварительного и итогового контроля.

Опрос. Опрос проводится по итогам каждого теоретического занятия с целью контроля усвоения полученной информации. Опрос проводится путем получения ответов на поставленные вопросы и обсуждения правильности суждений обучающихся. Обучающиеся, ответившие на вопросы в соответствии с представленным материалом считаются прошедшими испытание. Опрос является формой текущего контроля.

Теоретический тест. Теоретический тест представляет собой перечень вопросов о технике футбола и основных понятиях игры. Проводится с целью определения уровня знаний обучающихся по итогам реализации программы. Тест содержит 15 вопросов. Время выполнения теста 30 минут. Обучающиеся выполнившие более половины заданий считаются прошедшими испытание. Теоретический тест является формой итогового контроля.

2.4. Оценочные материалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Возраст,  лет | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | | | | | | | | | |
| **МАЛЬЧИКИ** | | | | | **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| высо­кий (5) | выше среднего (4) | средний (3) | ниже среднего (2) | низ­кий (1) | высо­кий (5) | выше среднего (4) | средний (3) | ниже среднего (2) | низ­кий (1) |
| 1. | Прыжок в длину с места, см | 7 | 130 | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 | 123 | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 |
| 8 | 145 | 132-144 | 119-131 | 103-118 | 102 | 132 | 119-131 | 106-118 | 90-105 | 89 |
| 9 | 158 | 145-157 | 132-144 | 116-131 | 115 | 140 | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 |
| 10 | 166 | 153-165 | 141-152 | 124-140 | 123 | 157 | 142-156 | 127-141 | 108-126 | 107 |
| 11 | 177 | 164-176 | 151-163 | 135-150 | 134 | 164 | 150-163 | 136-149 | 119-135 | 118 |
| 12 | 187 | 174-186 | 161-173 | 145-160 | 144 | 168 | 155-167 | 142-154 | 126-141 | 125 |
| 13 | 198 | 185-197 | 172-184 | 156-171 | 155 | 176 | 165-175 | 154-164 | 139-153 | 138 |
| 14 | 208 | 195-207 | 182-194 | 166-181 | 165 | 188 | 174-187 | 160-173 | 144-159 | 143 |
| 15-17 | 217 | 204-216 | 191-203 | 175-190 | 174 | 194 | 180-193 | 166-179 | 150-165 | 149 |
| 2. | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 11 | 8-10 | 5-7 | 3-4 | 2 |
| 8 | 6 | 5 | 3-4 | 2 | 1 | 12 | 9-11 | 6-8 | 3-5 | 2 |
| 9 | 7 | 5-6 | 3-4 | 2 | 1 | 13 | 10-12 | 6-9 | 3-5 | 2 |
| 10 | 8 | 6-7 | 4-5 | 3 | 2 | 14 | 11-13 | 7-10 | 4-6 | 3 |
| 11 | 9 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 2 | 15 | 12-14 | 8-11 | 4-7 | 3 |
| 12 | 10 | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 3 | 16 | 13-15 | 8-12 | 5-7 | 4 |
| 13 | 11 | 8-10 | 6-7 | 4-5 | 3 | 17 | 14-16 | 9-13 | 5-8 | 4 |
| 14 | 12 | 9-11 | 7-8 | 5-6 | 4 | 18 | 15-17 | 10-14 | 6-9 | 5 |
| 15-17 | 13 | 10-12 | 7-9 | 5-6 | 4 | 19 | 16-18 | 11-15 | 6-10 | 5 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 7 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 8 | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | 16 | 13 | 11 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10 | 19 | 16 | 13 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| 11 | 22 | 19 | 16 | 13 | 10 | 16 | 14 | 11 | 9 | 6 |
| 12 | 25 | 21 | 18 | 15 | 12 | 18 | 15 | 12 | 10 | 7 |
| 13 | 28 | 24 | 21 | 17 | 14 | 19 | 16 | 14 | 11 | 8 |
| 14 | 31 | 27 | 23 | 19 | 16 | 20 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 15-17 | 34 | 30 | 26 | 21 | 18 | 21 | 18 | 16 | 13 | 10 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 10 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 11 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 13 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 14 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 15-17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз | 7 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 8 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 9 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 10 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 11 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 12 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 14 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 15-17 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 6. | Приседания за 30 сек., раз | 7 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 8 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 9 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 10 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| 11 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 12 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 13 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 14 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| 15-17 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 7. | Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м | 7 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 | 900 | 800 | 700 | 600 | 500 |
| 8 | 1050 | 950 | 850 | 750 | 650 | 950 | 850 | 750 | 650 | 550 |
| 9 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| 10 | 1150 | 1050 | 950 | 850 | 750 | 1050 | 950 | 850 | 750 | 650 |
| 11 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 |
| 12 | 1250 | 1150 | 1050 | 950 | 850 | 1150 | 1050 | 950 | 850 | 750 |
| 13 | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 |
| 14 | 1350 | 1250 | 1150 | 1050 | 950 | 1250 | 1150 | 1050 | 950 | 850 |
| 15-17 | 1400 | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 |
| 8. | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз | 7 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 8 | 31 | 26 | 21 | 16 | 11 | 26 | 21 | 16 | 11 | 6 |
| 9 | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 | 28 | 23 | 18 | 13 | 8 |
| 10 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 | 29 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| 11 | 36 | 31 | 26 | 21 | 16 | 31 | 26 | 21 | 16 | 11 |
| 12 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 |
| 13 | 39 | 34 | 29 | 24 | 19 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 |
| 14 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 15-17 | 42 | 37 | 32 | 27 | 22 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 |
| 9. | Прыжки со скакалкой  за 20 сек., раз | 7 | 15 | 12 | 9 | 7 | 4 | 20 | 16 | 12 | 8 | 5 |
| 8 | 17 | 14 | 11 | 9 | 6 | 22 | 18 | 14 | 10 | 7 |
| 9 | 20 | 17 | 14 | 11 | 8 | 25 | 21 | 17 | 13 | 9 |
| 10 | 25 | 21 | 17 | 13 | 10 | 28 | 23 | 19 | 15 | 11 |
| 11 | 40 | 33 | 25 | 18 | 12 | 45 | 36 | 28 | 22 | 13 |
| 12 | 45 | 37 | 29 | 21 | 14 | 50 | 40 | 32 | 25 | 15 |
| 13 | 50 | 41 | 32 | 24 | 16 | 55 | 44 | 35 | 28 | 17 |
| 14 | 55 | 45 | 35 | 27 | 18 | 60 | 48 | 38 | 31 | 19 |
| 15-17 | 60 | 49 | 39 | 30 | 20 | 65 | 52 | 42 | 34 | 21 |
| 10 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см | 7 | 280 | 250 | 220 | 190 | 160 | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 |
| 8 | 320 | 290 | 260 | 230 | 200 | 280 | 255 | 230 | 205 | 180 |
| 9 | 360 | 330 | 300 | 270 | 240 | 310 | 285 | 260 | 235 | 210 |
| 10 | 400 | 370 | 340 | 310 | 280 | 340 | 315 | 290 | 265 | 240 |
| 11 | 440 | 410 | 380 | 350 | 320 | 370 | 345 | 320 | 295 | 270 |
| 12 | 480 | 450 | 420 | 390 | 360 | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 |
| 13 | 520 | 490 | 460 | 430 | 400 | 430 | 405 | 380 | 355 | 330 |
| 14 | 560 | 530 | 500 | 470 | 440 | 460 | 435 | 410 | 385 | 360 |
| 15-17 | 600 | 570 | 540 | 510 | 480 | 490 | 465 | 440 | 405 | 390 |

**Педагогический контроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью обучающихся**,

м**етодика проведения контрольных тестирований**

Уровень физической подготовленности можно определить по следую­щим упражнениям: гибкость - наклон туловища вперед из положения сидя (см); скоростно-силовые - прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре (количество отжиманий), поднимание туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 с), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с), приседания (количество приседаний за 30 с); выносливость - медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров); ловкость, быстрота - броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 с), прыжки через скакалку на двух ногах (количество прыжков за 30 с).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся должен выполнить семь упражнений характеризующих силовые качества мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость и ловкость. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень - 1 балл, ниже среднего - 2 балла, средний - 3 балла, выше среднего - 4 балла, высокий - 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах, подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов - низкий, 11 - 17 баллов - ниже среднего, 18 - 24 балла - средний, 25 - 31 балл - выше среднего, 32 - 35 баллов - высокий.

Данная система контроля для обучающихся разного возраста и пола повышает эффективность управления процессом физического воспитания: обеспечивает возможность обоснованного подбора средств физической культуры, обратную связь на всех этапах обучения, способствует повышению интереса обучающихся к сознательному участию в формировании и коррекции своего здоровья.

Несмотря на низкий исходный уровень, регулярные занятия физической культурой позволяют через 2-3 месяца заметить положительную динамику в развитии физических возможностей и общем оздоровлении.

Опрос.

В каких странах были популярны игры с мячом? В какой стране впервые появился футбол как вид спорта? Как появился вид спорта регби? Как определяли победителя в случае равного количества забитых мячей? Как называется место для игры в футбол? Из каких частей состоит форма футболиста? Что такое «красные» и «желтые» карточки. Как создается ситуация «вне игры»? Зачем нужно делать разминку, перед тренировкой или соревнованиями? Зачем спортсмену проходить медицинский контроль? Как часто спортсмену нужно принимать душ и стирать спортивную форму? Что нужно сделать, что избежать травму во время тренировок и соревнований? Как помочь человеку получившему травму?

Что такое «финт»? Какие способы остановки мяча существуют? Какой частью стопы происходит удар по мячу?

Какие игроки осуществляют защитные действия? Кто производит нападение из игроков команды?

Назовите самые главные физические способности футболиста. Как нужно делать упражнения, чтобы быть выносливым? Чтобы стать быстрым как выполнять упражнения? Что нужно делать, чтобы быстро учиться новым движениям?

Теоретический тест.

1. Какая страна считается родиной современного футбола?

А) Германия; Б) Франция; В) Англия; Г) Россия.

2. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

А) Запасной игрок; Б) Арбитр; В) Тренер; Г) Комментатор.

3. Как называется обувь футболистов?

А) Чешки; Б) Бутсы; В) Футболки; Г) Шиповки.

4. Как в футболе называют иностранного игрока клубной команды?

А) Ополченец; Б) Партизан; В) Легионер; Г) Перекати-поле.

5. Как называется мяч, забитый в ворота своей команды?

А) Автогол; Б) Велогол; В) Мотогол; Г) Аэрогол.

6. Какого игрока нет в футбольной команде?

А) Защитник; Б) Нападающий; В) Полузащитник; Г) Полунападающий.

7. Как называется известный футбольный приз?

А) Бронзовая перчатка; Б) Серебряные ворота; В) Золотая бутса;

Г) Кожаный мяч.

8. Из скольких таймов состоит футбольный матч?

А) 1;Б) 2;В) 3;Г) 4.

9. Красная карточка в футболе - это знак...

А) Удаления игрока; Б) Предупреждения игрока; В) Выражения благодарности; Г) Окончания матча.

10. Именно этот игрок футбольной команды именуется английским словом «вперед»?

А)Нападающий; Б) Судья; В) Защитник; Г)Тренер.

11. Какой способ удара по мячу есть в футболе?

А) Ушко; Б) Щёчка; В) Носик; Г) Ноздря.

12 Какой атрибут не входит в экипировку футболиста?

А)Футболка; Б) Гетры; В) Щитки; Г)Нагрудник.

13 Кто из этих спортсменов является футболистом?

А)Александр Головин; Б) Александр Овечкин; В) Алексей Немов; Г)Антон Шипулин

14. Игрок, специализирующийся на выполнении оборонительных функций?

А)Нападающий; Б) Судья; В) Защитник; Г)Тренер.

15. Кто отвечает за расстановку игроков на поле, определяет запасной и основной состав команды, направляет действия команды?

А)Нападающий; Б) Судья; В) Защитник; Г)Тренер.

**2.5. Методические материалы**

Педагогический процесс в ГУДО Кузбасский центр физического воспитания включает в себя использование современных подходов в организации деятельности обучающихся по освоению материала общеразвивающей программы по футболу. Тренером-преподавателем используются:

−здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе);

−личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создание условий для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области шахмат, сопровождение процесса построения и реализации индивидуальной программы развития;

- дистанционные образовательные технологии, которые включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные видео уроки, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также методические материалы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

Методы обучения**:** словесный (описание, объяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники приемов, демонстрация, жестикуляция); практический (упражнения метод разучивания по частям, соревновательный); игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса - командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**2.6. Список литературы**

***Литература для педагога:***

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М. Советский спорт, 1989. 47с.

2. Апухтин Б.Т. Техника футбола. ФиС, 1957. 250с.

3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, для учащихся начальной школы на основе футбола: Учебное пособие. М., 2009. 247 с.

4. Лаптев А.А., Сучилин А.П. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров. М.: ФиС, 1997. 213 с.

5. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч. М.: ФиС, 1993. 301 с.

6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: ФиС, 1990. 321 с.

7. Чанади А.М. Футбол (техника). М.: ФиС, 1990. 126 с.

8. Чанади А.М. Футбол (стратегия). М.: ФиС, 1990. 164с.

9. Программа для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1986. 432 с.

10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность женских футбольных команд. М.: Департамент женского футбола, 2008. 87 с.

11. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учебное пособие для учителей физической культуры. Самара, 1994. 136с.

12. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов М.: ФиС, 1981. 190 с.

13. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М.: ФиС, 1989. 231 с.

14. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. Минск: Высшая школа, 1994. 235 с.

15. Громова И.А. Спортивные игры для детей. М.: Сфера, 2002. 121 с.

16. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. М.: Академа, 2002. 235 с.

17. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2000. 143 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель, 2001. 861 с.

19. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 1998. 495с.

***Литература для обучающихся:***

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Асадема, 2001. 318 с.

2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. 238 с.

3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. М.: Академия, 2009. 144 с.

4.Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие. Минск: Полымя, 2010. 78 с.

5.ВайнХ. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. пер. с итал. Хорст Вайн. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244с.

6. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. М.: СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.

7. Коробейник А.В. В мире футбола. Ростов н/Д: Феникс. 2010. - 447 с.

8. Правила игры в футбол: сб. пер. с англ.: Правила футбола в вопросах и ответах. М.: Астрель: АСТ, 2011. 111 с.

9. Рабинер И.Я. Футбол. Прощание с веком. Москва: Тера-Спорт, 2011. 255 с.

10. Швыков, И.А. Футбол. М.: Терра-Спорт, 2012. 144 с.