МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗОНАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО «Зональная районная ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Коротницкая

Принят на заседании введено в действие с приказом №\_11\_о/д

педагогического совета от «\_\_8\_\_» октября 2019 года

Протокол №\_2\_\_

от «\_\_7\_\_» октября 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**по футболу**

**возраст обучающихся: от 10-18 лет**

**срок реализации: на 2 год (432 часов)**

**Автор-составитель:**

**педагог дополнительного**

**образования**

**Пинигин С.И.**

**п. Октябрьский 2019**

**Содержание программы:**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………. 3-7   
2. Учебный план…………………………………………………………………………………………………. 8  
3. Содержание программы……………………………………………………………………………………… 9  
4. Календарный график…………………………………………………………………………………………. 10-21  
5. Диагностический инструментарий………………………………………………………………………….. 22  
6. Методическое обеспечение программы…………………………………………………………………….. 23-24  
7. Условия реализации программы…………………………………………………………………………….. 25-27  
8. Список литературы……………………………………………………………………………………………. 28

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается  как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкулътурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

**Отличительные особенности программы**анная программа мало отличается от других, но все, же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские  игры,

- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста** 10– 18 лет.

**Режим занятий**:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;

-в группах специальной физической подготовки — не более З часов;

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и  адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно -  спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах  деятельности,* что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих  ключевых (сквозных) компетентностей:

         - познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

         - коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

         - организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

         - овладение теоретическими знаниями и навыками;

         - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**2.Учебный план.**

**Учебный план второго года обучения (СФП)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 3 | 3 | - | опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 29 | 18 | - | опрос, беседа |
| 3 | Физическая подготовка. | 103 | 6 | 85 | практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка. | 159 | 6 | 150 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 114 | 6 | 134 | тестирование |
| 6 | Промежуточная и итоговая аттестация. | 6 | - | 6 | зачет |
| 7 | Соревнования. | 9 | - | 9 | зачет |
| 8 | Летняя оздоровительная работа. | 9 | - | 9 | Практическая работа |
|  | Итого | 432 | 39 | 297 |  |

**3. Содержание программы.**

**Содержание учебного плана второго года обучения.**

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

**4. Календарный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 3 | 16.00-18.30 | теория  практика | 3 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | спортзал | Текущий |
| 2 | сентябрь | 5 | 16.00-18.30 | теория  практика | 3 | Быстрое нападение. Игровое поле. | спортзал | Соревнования. |
| 3 | сентябрь | 6 | 16.00-18.30 | теория  практика | 3 | Правила игры.Защита | спортзал | Соревнования |
| 4 | сентябрь | 7 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Быстрое нападение. Игровое поле. | спортзал | Соревнования. |
| 5 | сентябрь | 10 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 6 | сентябрь | 12 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Игровое поле. Маневрирование. | спортзал | Соревнования. |
| 7 | сентябрь | 13 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление быстрого нападения. | спортзал | Соревнования |
| 8 | сентябрь | 14 | 16.00-18.30 | теория  практика | 3 | Резаные удары. Подстраховка. | спортзал | Соревнования. |
| 9 | сентябрь | 17 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Резаные удары. Подстраховка. | спортзал | Текущий |
| 10 | сентябрь | 19 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | спортзал | Текущий |
| 11 | сентябрь | 20 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление резаных ударов. | спортзал | Соревнования |
| 12 | сентябрь | 21 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 13 | сентябрь | 24 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | спортзал | Текущий |
| 14 | сентябрь | 26 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | спортзал | Соревнования. |
| 15 | сентябрь | 27 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар по опускающемуся мячу через голову. | спортзал | Соревнования |
| 16 | сентябрь | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 17 | октябрь | 1 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | спортзал | Соревнования. |
| 18 | октябрь | 3 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | спортзал | Соревнования. |
| 19 | октябрь | 4 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара носком. | спортзал | Соревнования |
| 20 | октябрь | 5 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара серединой подъёма | спортзал | Текущий |
| 21 | октябрь | 8 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 22 | октябрь | 10 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 23 | октябрь | 11 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 24 | октябрь | 12 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 25 | октябрь | 15 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | спортзал | Текущий |
| 26 | октябрь | 17 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 27 | октябрь | 18 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар-откидка мяча подошвой. | спортзал | Соревнования |
| 28 | октябрь | 19 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Ведение мяча серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 29 | октябрь | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 30 | октябрь | 24 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | спортзал | Текущий |
| 31 | октябрь | 25 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 32 | октябрь | 26 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 33 | октябрь | 29 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | спортзал | Соревнования |
| 34 | октябрь | 31 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | спортзал | Соревнования |
| 35 | ноябрь | 1 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 36 | ноябрь | 2 | 16.00-18.30 | практика |  | Закрепление удара пяткой. | спортзал | Текущий |
| 37 | ноябрь | 5 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 38 | ноябрь | 7 | 16.00-18.30 | Теория  практика | 3 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 39 | ноябрь | 8 | 16.00-18.30 | Практика | 3 | Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 40 | ноябрь | 9 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 41 | ноябрь | 12 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 42 | ноябрь | 14 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 43 | ноябрь | 15 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 44 | ноябрь | 16 | 16.00-18.30 | Теория  практика | 3 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 45 | ноябрь | 19 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 46 | ноябрь | 21 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | спортзал | Соревнования |
| 47 | ноябрь | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление ведения мяча носком. | спортзал | Соревнования |
| 48 | ноябрь | 23 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | спортзал | Соревнования |
| 49 | ноябрь | 26 | 16.00-18.30 | Теория  практика | 3 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 50 | ноябрь | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 51 | ноябрь | 29 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 52 | ноябрь | 30 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 53 | декабрь | 3 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 54 | декабрь | 5 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 55 | декабрь | 6 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 56 | декабрь | 7 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 57 | декабрь | 10 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 58 | декабрь | 12 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 59 | декабрь | 13 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 60 | декабрь | 14 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал | Текущий |
| 61 | декабрь | 17 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 62 | декабрь | 19 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 63 | декабрь | 20 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 64 | декабрь | 21 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 65 | декабрь | 24 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 66 | декабрь | 26 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 67 | декабрь | 27 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 68 | декабрь | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Текущий |
| 69 | декабрь | 31 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 70 | январь | 2 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | спортзал | Соревнования |
| 71 | январь | 3 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 72 | январь | 4 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | спортзал | Текущий |
| 73 | январь | 7 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. | спортзал | Соревнования |
| 74 | январь | 9 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | спортзал | Текущий |
| 75 | январь | 10 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом». | спортзал | Соревнования |
| 76 | январь | 11 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 77 | январь | 14 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал | Текущий |
| 78 | январь | 16 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал | Текущий |
| 79 | январь | 17 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал | Соревнования |
| 80 | январь | 18 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | спортзал | Соревнования |
| 81 | январь | 21 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | спортзал | Соревнования |
| 82 | январь | 23 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 83 | январь | 24 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование подстраховки. | спортзал | Соревнования |
| 84 | январь | 25 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 85 | январь | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 86 | январь | 30 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». | спортзал | Текущий |
| 87 | январь | 31 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 88 | февраль | 1 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 89 | февраль | 4 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 90 | февраль | 6 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | спортзал | Соревнования |
| 91 | февраль | 7 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 92 | февраль | 8 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | спортзал | Соревнования |
| 93 | февраль | 11 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча». | спортзал | Соревнования |
| 94 | февраль | 13 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | спортзал | Текущий |
| 95 | февраль | 14 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 96 | февраль | 15 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 97 | февраль | 18 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Финт «убирание мяча подошвой». | спортзал | Соревнования |
| 98 | февраль | 20 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «убирание мяча подошвой». | спортзал | Соревнования |
| 99 | февраль | 21 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 100 | февраль | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». | спортзал | Текущий |
| 101 | февраль | 25 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 102 | февраль | 27 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «проброс мяча мимо соперника». | спортзал | Соревнования |
| 103 | февраль | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 104 | март | 1 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Финт «проброс мяча мимо соперника». | спортзал | Соревнования |
| 105 | март | 4 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». | спортзал | Соревнования |
| 106 | март | 6 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». | спортзал | Текущий |
| 107 | март | 7 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Соревнования |
| 108 | март | 11 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 109 | март | 13 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Отбор мяча накладыванием стопы. | спортзал | Соревнования |
| 110 | март | 14 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 111 | март | 15 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Отбор мяча накладыванием стопы. | спортзал | Соревнования |
| 112 | март | 18 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. | спортзал | Соревнования |
| 113 | март | 20 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. | спортзал | Текущий |
| 114 | март | 21 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 115 | март | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 116 | март | 25 | 16.00-18.30 | Теори практика | 3 | Отбор мяча выбиванием. | спортзал | Соревнования |
| 117 | март | 27 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Отбор мяча выбиванием. | спортзал | Соревнования |
| 118 | март | 28 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал | Соревнования |
| 119 | март | 29 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление отбора мяча выбиванием. | спортзал | Текущий |
| 120 | апрель | 1 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление отбора мяча выбиванием. | спортзал | Текущий |
| 121 | апрель | 3 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 122 | апрель | 4 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | спортзал | Соревнования |
| 123 | апрель | 5 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Отбор мяча перехватом. | спортзал | Соревнования |
| 124 | апрель | 8 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Отбор мяча перехватом. | спортзал | Соревнования |
| 125 | апрель | 10 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление отбора мяча перехватом. | спортзал | Текущий |
| 126 | апрель | 11 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | спортзал | Соревнования |
| 127 | апрель | 12 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча перехватом. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 128 | апрель | 15 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Соревнования |
| 129 | апрель | 17 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Соревнования |
| 130 | апрель | 18 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | спортзал | Соревнования |
| 131 | апрель | 19 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Текущий |
| 132 | апрель | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 133 | апрель | 24 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | «Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. | спортзал | Соревнования |
| 134 | апрель | 25 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Соревнования |
| 135 | апрель | 26 | 16.00-18.30 | практика | 3 | «Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. | спортзал | Текущий |
| 136 | апрель | 29 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча. | спортзал | Соревнования |
| 137 | май | 2 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча. | спортплощадка | Соревнования |
| 138 | май | 3 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча. | спортплощадка | Текущий |
| 139 | май | 6 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча. | спортплощадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 140 | май | 8 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания» | спортплощадка | Соревнования |
| 141 | май | 10 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания» | спортплощадка | Соревнования |
| 142 | май | 13 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание». | спортплощадка | Соревнования |
| 143 | май | 15 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание». | спортплощадка | Текущий |
| 144 | май | 16 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание». | спортплощадка | Соревнования |
| 145 | май | 17 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание». | спортплощадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 146 | май | 20 | 16.00-18.30 | Теория практика | 3 | Совершенствование комбинации технике футбола | спортплощадка | Текущий |
| 147 | май | 22 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации технике футбола | спортплощадка | Соревнования |
| 148 | май | 23 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Совершенствование комбинации технике футбола | спортплощадка | Соревнования |
| 149 | май | 24 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Промежуточная итоговая аттестация | спортплощадка | Итоговое контрольное тестирование |
| 150 | май | 27 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Игра футбол | спортзал | Соревнования |
| 151 | май | 29 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Комбинационная игра футбол | спортплощадка | Соревнования |
| 152 | май | 30 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Игра футбол | спортплощадка | Соревнования |
| 153 | май | 31 | 16.00-18.30 | практика | 3 | Игра футбол | спортплощадка | Соревнования |

**5. Диагностический инструментарий**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | оц ен ка | ВОЗРАСТ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30 метров, сек | 5  4  3 | 6,5  7,0  7,5 | 6,2  6,7  7,2 | 5,9  6,4  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,3  5,8  6,3 | 5,0  5,5  6,0 | 4,7  5,2  5,8 | 4,4  4,9  5,4 | 4,2  4,7  5,2 | 4,0  4,5  5,0 |
| 2 | Прыжок в длину, см | 5  4  3 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  170 | 200  190  180 | 210  200  190 | 220  210  200 | 230  220  210 | 24  0  23  0 | 250  240  230 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22  0 |  |
| 3 | Челночный бег  3 х 10 м, сек | 5  4  3 | 8,1  8,4  8,8 | 7,9  8,3  8,7 | 7,7  8,1  8,5 | 7,5  7,9  8,3 | 7,3  7,7  8,1 | 7,1  7,5  7,9 | 7,0  7,4  7,8 | 6,8  7,2  7,6 | 6,6  7,0  7,4 | 6,5  6,9  7,3 |
| 4 | Подтягивание, кол-во раз | 5  4  3 | 6  4  2 | 8  6  4 | 10  8  6 | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 18  16  14 | 20  18  16 | 22  20  18 | 24  22  20 |

**6. Методическое обеспечение программы**

Словесные методы:

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

Наглядные методы:

* Показ упражнений и техники футбольных приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Видеофильмы, DVD, слайды
* Жестикуляции

Практические методы:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

* Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
* Общефизические упражнения
* Специальные физические упражнения
* Игровая практика.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

**Планируемые результаты** **освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

**7.Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимы иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованиями чтобы реализовывать проведению секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополнятся новыми оборудованиями. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ -** Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

- Конкурсы, викторины

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские игры.

4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа

.**ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПТИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив; - система морального стимулирования;

- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

**Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол.

Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:** выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотам с расстояния 11 м.;

• удары со средних и дальних дистанций;

• удары по воротам после ведения;

• передачи мяча в парах

;• передачи мяча в движении;

• обводка стоек;

• штрафной удар.

• На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;

2. утверждение здорового образа жизни;

3. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4. овладение основами футбола;

5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

· стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;

· стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

· уровень освоения основ техники футбола;

· уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

1. **Список литературы, используемый педагогом**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016

2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.

3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.

4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.

5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.

6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г

http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43

http://knigukupi.ru/top-pro\_futbol.php