

**Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина  
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)**

**«Утверждено»**

**Принята на заседании  
педагогического совета  
от 19.06.2024  
Протокол №4**

**Директор МАОУ гимназии № 40  
им. Ю. А. Гагарина**  
  
**Г. П. Мишуровская**

20.06.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ли Георгий Сергеевич

**г. Калининград, 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Занятия футболом позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, дает основные навыки игры в футбол, которые получают развитие в течение всего времени занятий.

Занятия футболом способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы, оказывает гармоничное влияние на все тело.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Ведущая идея программы направлена на развитие, обучение и воспитание обучающихся в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов в повседневную жизнь.

**Ключевые понятия:** физическое воспитание – это педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, его цель — разностороннее развитие личности и физических способностей человека, формирования двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Физическая подготовка - это целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

Физические навыки - это непосредственно умения, связанные с параметрами живого тела: силы, ловкости, здоровья и устойчивости.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность программы** обусловлена запросами детей и их родителей, все возрастающего интереса к данному виду спорта. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает

ведущее место в общей системе физического воспитания. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и могут играть до зрелого возраста.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение 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 овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют

физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что позволяет решить проблему позитивной занятости подростков, в том детей «группы риска» и из неблагополучных семей. Игра в футбол обладает большим спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки молодых футболистов. В ходе

тренировочных занятий и частых соревнований подростки становятся более самостоятельными и коммуникабельными. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- подготовку спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

  - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

  - формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

**Практическая значимость** – занятие футболом способствует развитию личных игровых и общекомандных навыков игры, развивает интеллектуальные, лидерские и волевые качества игроков; формирует культуру здорового и безопасного образа жизни; также способствует успешной сдаче нормативов ГТО.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа направлена в первую очередь на развитие футбола, которым могут заниматься и девочки. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Программа включает региональный компонент (развитие футбола в Калининградской области). Программа опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет потребностям подростков, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Успешность обучения футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники футбола.

Данная дополнительная общеразвивающая программа включает в себя один этап подготовки спортсмена: спортивно-оздоровительный этап обучения.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом.
- дать основы знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- обучить базовой технике (основами) футбола

##### *Развивающие:*

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстротуреакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

##### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здорового образа жизни;
- содействовать самоопределению, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственные качества личности;
- формировать мировоззрение, внутренней культуры личности;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

### **Особенности организации образовательного процесса.**

- Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с обучающимися. Формируются две группы. Одна группа для мальчиков, другая для девочек. Состав группы – до 15 человек.
- На программу зачисляются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по футболу.

### **Форма обучения – очная.**

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации возможна дистанционная форма обучения.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год для группы начинающих - 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на группу - 4 часа, а также дополнительно 10 часов на участие в спортивных соревнованиях, мастер-классах и товарищеских встречах.

Для группы продвинутых продолжающих спортсменов допускается нагрузка в 216 часов: 3 раза в неделю по 2 занятия по 40 минут.

С учетом реализации программы в общеобразовательном учреждении, а не в спортивной школе решение о формировании группы на определенный уровень принимает тренер.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для детей в возрасте 7-17 лет, которые обучаются в МАОУ гимназии №40 им.Ю.А.Гагарина.. Программа имеет ознакомительный уровень обучения.

### **Основные формы и методы**

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Словесные методы:**

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчет.

### **Наглядные методы:**

- показ упражнений и техники футбольных приемов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Направления обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений

относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Изучение теоретического материала проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Задача тренера не только научить ребенка, но и сделать так, чтобы обучение проходило на позитивном эмоциональном фоне. Положительные эмоции обязательно потом превратятся в любовь к подвижным играм, баскетболу и спорту в целом.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

*Формы проведения занятий:*

### Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому.

### Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка;

техническая, физическая и тактическая подготовка.

### Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее

оценивание. Познавательные методы:

- познавательный интерес;
- выполнение творческих заданий;
- развивающая

кооперация. Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование

деятельности. Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).



Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группетребований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учетом спортивных достижений и результатов. Формы организации воспитательной работы в школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребенка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребенка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где четко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен

протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- систематичность воспитательного процесса;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; -учет индивидуальных особенностей каждого;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

### **Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях футболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

**должны знать:**

- состояние и развитие футбола в России и в Калининградской области;
- правила техники безопасности;
- правила игры;

- терминологию футбола;

**должны уметь:**

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары поворотам;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой атаки и обороны;

**должны иметь навыки:**

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;

- применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;

- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;

- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Предусмотрены следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение (активности обучающихся на занятиях, посещение занятий, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся);

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, взаимозачетов, опросов;

- участие обучающихся в мероприятиях (спортивных акциях, соревнованиях школьного и городского уровня), защита проектов.

**Формы аттестации.** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на скорость, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом

в кольцо, подачах, ведения мяча.

Формы подведения итогов работы по программе: спортивные соревнования по футболу, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

Выполнения обучающимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

### **Контрольные испытания (по желанию) Критерии оценивания**

#### **Уровень «отлично»**

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

#### **Уровень «хорошо»**

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

#### **Уровень «удовлетворительно»**

- занимающийся с ошибками выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее (незаконченное высшее) профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование:

1. спортивный зал 1 ед.
2. шведская стенка 8 шт.
3. футбольные мячи 20 ед.
4. скакалки 20 ед.
5. координационная лестница 1 ед.
6. фишки 40 ед.
7. медицинболы 5 ед.

#### **Дидактическое обеспечение реализации программы:**

Комплексы упражнений в картинках с описанием

## Видеофильмы

### Методическое обеспечение

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в подростковой среде.

#### **Интернет – ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство спорта Калининградской области	<a href="https://sport.gov39.ru/">https://sport.gov39.ru/</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Калининградская любительская футбольная лига	<a href="http://lfl39.ru/">http://lfl39.ru/</a>
Российский футбольный союз	<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>

#### **Содержание программы**

##### **Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России в России, в Калининградской области и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребенка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода )для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека.

Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

6.Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приемов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. 8.Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

**Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы:**

-силы мышц рук

-силы мышц ног

-силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

-развитие силовой выносливости

-упражнения для развития быстроты:

-ОРУ для развития быстроты

-упражнения для разгибателей туловища

-упражнения для разгибателей ног

-упражнения общего воздействия

### **Упражнения для развития гибкости:**

-гибкости плечевого сустава

-гибкости спины

-гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

### **Упражнения для развития ловкости:**

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
  - С набивными мячами
  - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
  - Кувьрки
  - Перекаты, перевороты
  - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
4. Спортивные игры

-Баскетбол

-Волейбол

- Ручной мяч

5. Подвижные игры и эстафеты.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса;

-сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;

-упражнения выполняются на месте и в движении;

-упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

-упражнение с сопротивлением.

-упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

-игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, вниманием, координацию;

-эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий



из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

### **Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития быстроты;
- для развития скоростно-силовых качеств;
- для вратарей;
- для развития специальной выносливости;
- для развития ловкости.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5x30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота,
- удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

## **Техническая и тактическая подготовка**

### Техника передвижений:

- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

### Техника игры вратаря; Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

### Тактика защиты:

- Индивидуальные действия ;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

## **Техническая подготовка**

### Техника передвижения:

-различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

### Удары по мячу ногой:

-удары внешней, внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лета. Удары правой и левой ногой.

-выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние с различным направлением и траекторией полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

### Удары по мячу головой.

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

### Остановка мяча.

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

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на

высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мячаного в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

-ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-ловля мячей на выходе.

-отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка**

Тактика падения. Индивидуальные действия.

-оценивание целесообразности той или иной позиции,

Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

-эффективное использование изученных технических приемов.

-способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном

превосходстве соперника.

- используя короткие и средние передачи.
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- комбинация «пропуск мяча».
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- согласно избранной тактической системе в составе команды.

-расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

-противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

- совершенствование в «перехвате».

-применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

- противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

-взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и численном преимуществе соперника.

- правильный выбор позиции и страховку партнера.

-организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных

«комбинаций».

- организация и построение «стенки».

-комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

-выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

- согласно избранной тактической системе в составе команды.

-организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру отворот;

- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при

глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.**

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют медицинские справки, согласно которым ребенок допускается к занятиям по футболу. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия,

недельного, месячного, годового циклов;

- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- переключение с одних упражнений на другие;

- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- применение мышечной релаксации;

- разнообразные виды досуга;

- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;

- витаминизация;

- разнообразные виды массажа;

- разнообразные виды гидропроцедур;

- физиотерапия;

- ультрафиолетовое облучение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Группа начального уровня

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.	2	1	1	Устный опрос, рефлексия
2	Общая физическая подготовка	20	1	19	Практическая работа
3	Специальная физическая	20	3	17	Практическая работа
4	Техническая подготовка	34	5	29	Практическая работа
5	Тактическая подготовка	20	5	15	Практическая работа
6	Игровая подготовка	20	1	19	Игры, соревнования
7	Интегральная подготовка	16	2	14	Практическая работа
8	Соревнования, товарищеские встречи, судейская практика	10	-	10	Игры, соревнования
9	Контрольные испытания	2	-	2	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

**группа продвинутого уровня**

п/п	№ Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по т/б.	<b>10</b>	9	1	Устный опрос, рефлексия
2	Общая физическая подготовка	<b>18</b>	4	14	Практическая работа
3	Специальная физическая	<b>20</b>	3	17	Практическая работа
4	Техническая подготовка	<b>54</b>	10	44	Практическая работа
5	Тактическая подготовка	<b>44</b>	10	34	Практическая работа
6	Игровая подготовка и судейская практика	<b>50</b>	4	46	Игры, соревнования
7	Интегральная подготовка	<b>16</b>	2	14	Практическая работа
8	Контрольные испытания	<b>4</b>	-	4	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель – 20 недель.

Начало учебного периода – 13.12.2023 г.

Конец учебного периода – 31.05. 2024 г.

Количество часов в неделю:– 4 ч., дополнительно в каникулярный период – 10 часов

Количество часов в год: 90

**Форма календарного плана воспитательной работы**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;

- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: беседы, соревнования, квесты, интеллектуальные викторины.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	в рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь-май
4	Подготовка к участию в соревнованиях муниципального уровня	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	в рамках занятий	Октябрь-май
5	Участие в школьном проекте «Лад»: соревнования в сборных командах родители-дети.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	Январь
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества». Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Февраль
7	Беседа о празднике «8 марта» Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	в рамках занятий	Март



		воспитание; воспитание семейных ценностей		
8	Участие в региональных конкурсах	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		Декабрь-январь

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### Для педагога дополнительного образования:

1. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.-С.41.
2. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. –472.
3. Гибадуллин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт.2011 г.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в

спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г

6. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2011 г.

7. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 г.

8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 г.

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет); 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

10. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011 г.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244 с.

2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.