МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

 «Южный аграрный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании методической комиссии техникумаПротокол № \_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. |  УТВЕРЖДАЮ:  Директор КГБПОУ «Южный аграрный техникум» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.С.Красикова Приказ № \_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«ДФК «Золотой Мяч ЮАТ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Направленность: физкультурно-спортивнаяФорма обучения – очная.Нормативный срок обучения – 3 года. Аудитория: обучающиеся 15 - 18 лет.Разработчик: Терпиловский Дмитрий Витальевич, спортивный тренер по футболу |

с. Краснотуранск, 2022 год

**Пояснительная записка**

**Направленность** – физкультурно-спортивная – ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Рабочая программа** по футболу «ДФК «Золотой Мяч ЮАТ» разработана на основе поурочных программ подготовки юных футболистов 6 – 9 лет (ав. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А, 2012г.) и программы РФС для футболистов 10-14 лет. Студенты Южного Аграрного Техникума в с. Краснотуранск имеют большое желание заниматься футболом в свободное от учебы время, но их футбольное мастерство стоит на начальном этапе, поэтому программа будет направлена на базовые навыки и приемы, которые прививают в раннем возрасте. Нам главное чтобы студенты вели здоровый образ жизни, а более подготовленных приглашать в сборную Краснотуранского района.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

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

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «ДФК «Золотой Мяч» основана на новой методике преподавания и новых методических технологий при проведении занятий. Каждый ребенок будет гармонично развиваться согласно его возрастных характеристик, нагрузка на организм будет даваться согласно возрасту ребенка. Применение не только практических занятий, но и теоретических, воспитательных.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны студентов ЮАТ на программы обучения игры в футбол, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего Центра Физической Культуры и Спорта Краснотуранского района.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы является современные методики развития футболистов от 6 до 9лет, 10 до 14 лет в основе лежит упражнения в игровой форме, что придает еще большего интереса ребятам к занятиям по футболу. Помимо командных тренировок, проводятся индивидуальные для всех желающих, что ускорит процесс развития футбольного мастерства ребенка.

**Адресат программы**

**Кто – Студенты Южного Аграрного Техникума**

**Степень предварительной подготовки** – начальный уровень

**Уровень базового образования** – среднее-специальное

**Студенты возраста** от 15 до 18 лет

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 15 человек

**Предполагаемый состав групп:**

Группа №1 – Студенты от 15 до 18 лет

**Условия приема студентов** – любой желающий может прийти на тренировку, критериев отбора нет, футбол доступен для всех.

**Продолжительность программы** – 3 года

**Срок обучения** на каждом этапе – 9 месяцев (учебный год)

**Количество часов** на каждом этапе

1 год обучения - 72 часа (2 дня в неделю, по 1 часу в день)

2 год обучения - 72 часа (2 дня в неделю, по 1 часу в день)

3 год обучения - 72 часа (2 дня в неделю, по 1 часу в день)

**Всего** за всю программу – 216 часов практических, теоретических, воспитательных занятий.

**Форма обучения** – очная, заочная (только на теоретических вебинарах)

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю с 15:00 до 21:00 временном диапазоне, продолжительность учебного занятия 45 минут (1 академический час),

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ**

**Цель** – развить футбольное мастерство каждого студента в игре футбол

**Задачи:**

* Укрепления здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие студентам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техническая подготовка.Знакомство детей с футболом: обучение элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. | 4 | 2 | 2 | Текущий контроль |
| 2 | Техническая подготовка.Знакомство детей с футболом:обучение технике ведения мяча ударами по нему. | 4 | 2 | 2 | Текущий контроль |
| 3 | Техническая подготовка.Знакомство детей с футболом:Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема; Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча. | 4 | 2 | 2 | Текущий контроль |
| 4 | Техническая подготовка.Обучение элементарному владению мячом;Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;Улучшаем координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении). | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 5 | Техническая подготовка.Обучение элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;Ознакомление с ударами по мячу ногой. | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 6 | Техническая подготовка.Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы.Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 7 | Техническая подготовка.Освоение умения сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема». | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 8 | Техническая подготовка.Освоение техники передач мяча и знакомим детей с техникой ударов головой. | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 9 | Техническая подготовка.Обучение владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;Улучшаем координацию движений;Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам». | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 10 | Тактическая подготовка.Обучение элементарному владению мячом; Анализируем, как дети выполняют задания тренера; Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 11 | Тактическая подготовкаОсвоение умений выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков). | 4 | 0 | 4 | Текущий контроль |
| 12 | Техническая подготовка.Обучение владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром, грудью и головой. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 13 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовкаОбучение владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы. Обучение технике бега. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 14 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовка.Обучение владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема.Развиваем координационные способности детей. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 15 | Техническая подготовка.Обучение технике остановке мяча внутренней стороной стопы;Анализируем, как дети выполняют упражнения для развития координационных способностей;Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы». | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 16 | Техническая подготовка.Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;Начинаем развивать «чувство дистанции» между партнерами. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 17 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовка.Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;Развитие координационных способностей и прыгучести. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 18 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовка.Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;Развитие координационных способностей и прыгучести. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 19 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовка.Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.Развитие координационных способностей. | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 20 | Учебные и тренировочные игры Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Победа в соревнованиях. | 2 | 0 | 2 | Промежуточный контроль |
| 21 | Специальная физическая подготовка. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 2 | 0 | 2 | Промежуточный контроль |
| 22 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях. Соревнования со скакалками. Учебная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 2 | 0 | 2 | Промежуточный контроль |
| 23 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Упражнения с мячом, Контрольные испытания, Контрольная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 2 | 0 | 2 | Промежуточный контроль |
| Итого часов | 72 | 15 | 57 |  |
| Поурочные программы 2 года подготовки |
| 24 | Обучение технике ведения мяча ударами по нему | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 25 | Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 26 | Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 27 | Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 28 | Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 29 | Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 30 | Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 31 | Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 32 | Обучение технике ударов по мячу с полулета | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 33 | Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 34 | Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом и ударам с лета | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 35 | Обучение технике ударов по мячу пяткой | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 36 | Обучение технике «резаных» ударов | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 37 | Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка) | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 38 | Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке) | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 39 | Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба), с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль |
| 40 | Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х – 4-х игроков). | 8 | 2 | 6 | Текущий контроль |
| 41 | Специальная физическая подготовка. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 1 | 7 | Промежуточный контроль |
| 42 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях. Соревнования со скакалками. Учебная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 1 | 7 | Промежуточный контроль |
| 43 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Упражнения с мячом, Контрольные испытания, Контрольная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 1 | 7 | Промежуточный контроль |
| 44 | Учебные и тренировочные игры Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Победа в соревнованиях. | 8 | 1 | 7 | Промежуточный контроль |
| Итого часов | 72 | 8 | 64 |  |
| Поурочные программы 3 года подготовки |
| 45 | Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 46 | Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 47 | Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 48 | Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 49 | Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 50 | Обучение технике остановки мяча грудью | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 51 | Обучение технике остановки мяча бедром | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 52 | Обучение технике остановки мяча головой | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 53 | Развитие умения выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х – 4-х игроков). | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 54 | Обучение технике финта «Переступания через мяч» | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 55 | Специальная физическая подготовка. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 2 | 6 | Промежуточный контроль |
| 56 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях. Соревнования со скакалками. Учебная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 2 | 6 | Промежуточный контроль |
| 57 | Учебные и тренировочные игры.Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Упражнения с мячом, Контрольные испытания, Контрольная игра.Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. | 8 | 2 | 6 | Промежуточный контроль |
| 58 | Учебные и тренировочные игры Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.Победа в соревнованиях. | 7 | 1 | 6 | Промежуточный контроль |
| Итого часов | 72 | 17 | 55 |  |
| Итого часов | 72 | 16 | 56 |  |
| Всего часов за весь период | 216 |  |  |  |

**Заключение**

Авторы убеждены, что применение поурочных тренировочных программ полезно для всех тренеров. В первую

очередь потому, что в этих программах содержится учебный материал, проверенный на футбольных полях многими поколениями тренеров. Это именно базовый учебный материал, потому что он включает в себя краткое изложение принципов и методов обучения, а также упражнения, при выполнении которых юные футболисты учатся технике футбола. Представлена также методически целесообразная последовательность обучения техническим приемам. На долю тренера остается творческое применение этих упражнений в занятиях, внесение индивидуальных коррекций в программы недельных циклов, выбор оптимальных нагрузок, применение тестов, которые тренер считает достаточно надежными и информативными, и многое другое. Было бы чрезвычайно полезным, если бы предложенные в этом руководстве конспекты и упражнения явились основой для картотеки упражнений и картотеки тренировок. Подобные тренировочные документы составляли все успешные тренеры.

**Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- Проявление осознанного отношения к занятиям физической культуры и спорта, в частности вида спорта футбол.

- Студенты станут частью большого коллектива, поэтому развиваются коммуникативные навыки, работа в команде, сплоченность, дружественность.

- Разовьется стрессоустойчивость, ответственность, стабильность.

Метапредметные результаты:

- Студенты научаться основам игры в футбол

- Двигательные действия во время тренировок укрепят здоровье каждого ребенка

- Произойдет гармоничное развитие ребенка

- Студенты будут завоевывать призовые места на соревнованиях

Предметные результаты:

- Студенты освоили базовые приемы владения мячом

- Физические показатели выросли на 50%

- Технические приемы станут более эстетически выглядеть во время игры в футбол

**Учебно – календарный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 1.09.2022 | 31.05.2023 | 34 | 102 | 612 | Очный | 2.09.2022/30.05.2023 |
| 2 | 2 | 1.09.2023 | 31.05.2024 | 34 | 102 | 612 | Очный | 2.09.2023/30.05.2024 |
| 3 | 3 | 1.09.2024 | 31.05.2025 | 34 | 102 | 612 | Очный | 2.09.2024/30.05.2025 |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Cведения о помещении – Спортивный зал в зимний период и холодные дни (Размер поля: 20 х 12 м, покрытие: деревянный пол), в теплые дни – универсальная спортивная площадка с резиновым покрытием (размер поля: 40 х 20 м)
2. Сведения о наличии подсобных помещений (кладовых, костюмерных, раздевалок и т.п.) – в наличии инвентарный кабинет, специализированные раздевалки для переодевания
3. Перечень оборудования учебного помещения – футбольные ворота, лавочки, спортивные маты.
4. Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий – футбольные мячи, фишки, конусы, обручи, координационные лестницы, скакалки, пластмассовые штанги, детские манишки, маленькие футбольные ворота.
5. Перечень технических средств обучения – беспроводная Bluetooth колонка для музыкального сопровождения
6. Требования к специальной одежде обучающихся – футболка, шорты, спортивные кроссовки, футзалки, сороконожки.

**Информационное обеспечение**

Группы в социальных сетях:

<https://vk.com/public210180950>

<https://vk.com/public162089871>

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми более 2 лет в спортивной среде.

Образование – высшее, степень «Бакалавр» по направлению «Физическая культура».

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

**Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

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

Практические методы:

- методы упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

 Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

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

 Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.
2. Баландин В. И., Блудов Ю. М, Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
4. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
5. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.
6. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А, подготовка юных футболистов 6-9 лет, 2012г
7. Гоулд Д., Уэйнберг Р.С., Основы спорта и физической культуры, Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.
8. Ден Бланк **. IQ в футболе. Как играют умные футболисты.** Год выпуска: 2016
9. Кантареро К. Г., Роперо М.Т. Школа испанского футбола. Год выпуска: 2015
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М., 2011
11. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. Перевод с английского яз. – М.: Спорт, 2016, 128 с.
12. Марк Тунис. Психология футбола, 2012 г.
13. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.:Спорт, 2017.-144 с.
14. Патрик фон Лиувен**. Философия футбола**. Год выпуска: 2013
15. Селуянов, В. Н. Футбол. Проблемы технической подготовки [текст]. Монография / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Диас С., Ферейра М. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 104 с.