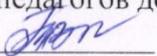


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Калмыкия  
КОУ РК "ККК РК им. О.И. Городовикова"

Рассмотрена  
на заседании МО  
педагогов доп. образования  
 Т.П. Василенко  
Протокол №1 от 25.08.2024 года

  
Утверждаю  
Директор КОУ РК «ККК РК  
им. О.И. Городовикова»  
В.И. Абушинов  
№ 142 от 30.08. 2024 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети 11-13 лет

Срок реализации: 1 год, 2024– 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 238 часов, 7 часов в неделю

Разработчик программы: педагог дополнительного образования Деликов Джангар Батрович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Устава и других локальных нормативных актов ДЮСШ.

### Цели и задачи программы.

#### **Цели программы:**

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей.

#### **Задачи программы:**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим педагогу дополнительного образования представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований. Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
3. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
4. Развитие двигательных способностей.
5. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
6. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
7. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 13 лет. Срок реализации программы 1 год обучения.  
Программа по футболу рассчитана на 238 часов.

Таблица 1

Наполняемость групп и  
максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Минимальная наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
1-й год	11 лет	15	10	7	-----

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Общая физическая подготовка

*Развитие физических качеств - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости*

#### **Строевые упражнения.**

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

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания. 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 туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты вращения туловища В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

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

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

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

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

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, 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 30,60,100,400,500,800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Метание* малого мяча на дальность и в цель.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорости). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

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

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «челнок», «скакуны» «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одноименное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу ( носки ног на

месте), в упоре лежа- хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. То же приставными шагами, с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

**Для вратарей.** Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя – пятью игроками.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной

трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

### **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в горизонтальную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с поворотом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,

целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные виды финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

### **Тактика защиты**

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

**Групповые действия.** Противодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

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

## **5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России.

### *2. Состояние и развитие футбола в России.*

История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Ассоциация футбола России – организатор развития футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

### *3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятия о тренировке и « спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

### *4. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные методы и средства спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов ( утренняя гимнастика , индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

### *5. Общая и специальная физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие физических качеств юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### *6. Основы техники и тактики футбола.*

Понятия о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятия о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

#### *7. Основы методики обучения футболу.*

Понятие об учении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

#### *8. Спортивные соревнования по футболу.*

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### *9. Планирование и контроль спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Индивидуальный план тренировки, наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий футболом. Учет.

#### *10. Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

#### *11. Установка перед игрой и разбор проведённых игр.*

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды характеристика команды соперника. Объявления состава команды. Тактический план игры ( на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные

изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведённой игры . Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Вводы по итогам игры.

## **6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

С помощью психологической подготовки решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления;

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

В водной части – используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций,

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств,

В основной части - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена,

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

## **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с учащимися должна стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

## 8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- овладеть основными командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста, судьи информатора;
- правильно заполнить протокол игр.

## Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	4
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	4
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	4
5	Резаные удары. Подстраховка.	2
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	4
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	2
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	4
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	4
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	4
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	4
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	4

14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	4
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	4
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	4
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	4
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	4
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	4
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	4
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с	4

	переводом за спину.	
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2 92ч
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	4
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	4
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	2
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	4
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	4
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	4

37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	2
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	4
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	4
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	4
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление действий в обороне.	2
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	4
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	4
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	4
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	2
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	4
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	4
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование	4

	комбинации «смена мест».	
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	2
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	4
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	4
52	Финт «убирание мяча подошвой».	4
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	2
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	4
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	4
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	4
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	2
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	2
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	4
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2
61	Отбор мяча выбиванием.	2
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	2

64	Отбор мяча перехватом.	4
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	2
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	2
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	2
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	2
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля.	2
76	Позиционное нападение. Подведение итогов.	2

Всего		238
-------	--	-----

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1) Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986.
- 2) Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.
- 3) Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов . Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007.
- 4) Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
- 5) Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
- 6) Лалаков, Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков, Ю.В. Ермолов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №10.
- 7) Ушаков, А.Г. Динамика общей выносливости у юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.Г. Ушаков, Ю.В. Ермолов. // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005.

- 8) Андрей Владимирович Петухов «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов»
- 9) Борис Юрьевич Хигир «Психологический анализ в большом футболе».
- 10) Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Издательство Советский спорт, 2011.