

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ  
пос. Комсомольский  
от 01 августа 2025 г.  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
От 01 августа 2025 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
Футбол

**«Футбол - его величество»**

Возраст обучающихся 7-10 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
Барабанов С.В.  
тренер-преподаватель

2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                   |    |
|----|---------------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка .....                       | 3  |
| 2. | Учебный план «ДОП» «Футбол» .....                 | 7  |
| 3. | Методическая часть.....                           | 9  |
| 4. | Воспитательная работа .....                       | 15 |
| 5. | Перечень учебно - методического обеспечения ..... | 18 |
| 6. | Список литературы .....                           | 19 |

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Футбо́л** (англ. *football* от *foot* «ступня» + *ball* «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Футбол для детей – отличный способ времяпрепровождения. Это веселый и интересный спорт, который очень нравится детям. Он укрепляет здоровье и учит находить общий язык со сверстниками.

Преимущества футбола для детей:

- футбольный матч длится 90 минут, поэтому ребенок развивает выносливость, укрепляется его дыхательная и сердечно – сосудистая система;
- тренировки – лучшая профилактика многих заболеваний;
- футбол помогает развивать логическое мышление, поскольку постоянно приходится предугадывать действия противника;
- во время игры ребенок получает эмоциональную и физическую нагрузку;
- регулярные тренировки формируют твердый характер, благодаря этому ребенок старается добиться успеха и в зале, и за его пределами;
- футбол – командная игра, поэтому ребенок учится строить отношения в коллективе, сотрудничать с другими игроками и просто находит себе новых друзей.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного футболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола.

Футбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются забить мяч в ворота соперника и защиты своих ворот, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в футбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в

сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Настоящая программа составлена в соответствии

- ☐ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ☐ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- ☐ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ☐ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- ☐ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- ☐ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- ☐ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- ☐ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- ☐ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- ☐ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- ☐ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Уставом ДЮСШ п. Комсомольский локальными нормативными актами ДЮСШ п. Комсомольский.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Адресат программы.** В группы принимаются дети 7 – 10 лет, имеющие желание заниматься футболом. Набор детей в группы начальной подготовки, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

**Наполняемость одной группы:** до 15 человек

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как футбол в нашей стране **и по форме организации образовательного процесса она является модульной**

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной состоит из 3 модулей. Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год (36 недель, 126 часов). Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 45 мин.

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия футболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение основам техники и тактики футбола;

- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

***Развивающие:***

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию футболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

***Воспитательные:***

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**Ожидаемый результат реализации Программы:**

получить теоретические сведения о футболе, правилах игры;

- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость;
- развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к городу, стране.

знать основы правил соревнований по футболу:

- знать основы техники и тактики игры;
- знать основы технической и тактической подготовки;
- знать спортивную терминологию;
- знать основные приемы закаливания;
- уметь выполнять технические приемы футболиста;
- уметь выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график тренировочного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

### 2.1. Календарный учебный график

Основная цель - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

#### Календарный учебный график

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Количество учебных дней | Режим занятий     |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|
| 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                   | 126                      | 110                     | 3-4 раза в неделю |

## **2.2. План учебного процесса**

Построение годовичного цикла подготовки футболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовичным циклом.

При построении подготовки изначально весь материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годовичный цикл.

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ. Обязательное участие в школьных соревнованиях.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Практические занятия по физической, технической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 3.1.Содержание программы по модулям Модуль №1

| № | Модуль 1                                                                                     | Краткое содержание модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Техника безопасности.                                                                        | Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т д.. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. | 3            |
| 2 | История возникновения и развития футбола.                                                    | Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игра                                                                                                                                                                                                         | 5            |
| 3 | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.<br>(беседа в присутствии родителей) | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                     | 5            |

|              |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4            | Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.        | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.                                          | 6         |
| 5            | Сущность спортивной тренировки.                                            | Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.                                                                                                                                                                                            | 4         |
| 6            | Основные виды подготовки юного спортсмена.                                 | Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов. | 3         |
| 7            | Контроль пульса во время тренировочного занятия.                           | Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.                                                                                                      | 3         |
| 8            | Спортивные соревнования.                                                   | Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.                                                                                                                        | 6         |
| 9            | Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте. | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой (объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).                       | 1         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>36</b> |

## Модуль №2

| №<br>п/п | Модуль 2                                                                                                                                                                                                 | Краткое содержание модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во<br>часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1        | <p><b>Общефизическая подготовка-</b></p> <p>Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.</p> | <p>Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4- см.</p> <p>Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</p> <p>Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Спортивные игры по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры:»Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».</p> | 13              |
| 2        | <p>Специальная физическая подготовка-</p>                                                                                                                                                                | <p>Воспитание физических качеств: Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой : нбклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие быстроты- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | 32              |

|              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              |  | <p>Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</p> <p>Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости- равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание.</p> |           |
| <b>ИТОГО</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>45</b> |

### Модуль №3

| № п/п | Модуль 3                                                                                                                                                                                                   | Краткое содержание модуля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | <p>Техническая подготовка-должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.</p> | <p><b>Техника передвижения.</b> Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой</p> | 45           |

|              |  |                                                                                                                                                        |           |
|--------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              |  | <p>подъема.</p> <p>Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p> |           |
| <b>ИТОГО</b> |  |                                                                                                                                                        | <b>45</b> |

### **3.2. Требование техники безопасности**

#### **Общие требования безопасности:**

- к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность установки и крепления футбольных ворот;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила игры футбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

### **3.3. Методы и формы обучения**

Основными *формами обучения* игры в футбол, являются групповые занятия, которые:

- отвечают характеру игры в футбол;
- предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками;
- необходимость решения коллективных задач;
- тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в футбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности.

**Основные методы тренировки:** каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

**Главный метод тренировки – это упражнения,** предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до

отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

3. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.
4. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
5. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

**Личностное развитие детей** – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы тренера в этом направлении – способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На всём протяжении работы с детьми тренер формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Контрольные упражнения и нормативы. По общей физической подготовке**

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

#### **По специальной физической подготовке**

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **По технической подготовке:**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния 11 м). Футболисты 7-10 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 10-13 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### **Специализированные площадки:**

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы-1;
2. Игровой зал;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для обучающихся .

### **Оборудование:**

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;
5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2шт;
7. легкоатлетические барьеры 10шт.

### **Инвентарь:**

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.

## Рекомендуемая литература

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2016.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2016.
3. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2015.
4. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 2016.
5. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва (авторы-составители: М.А.Годик, Г.Л.Борзнов, Н.В.Котенко, В.Н. Малышев, Н.А.Кулин, С.А.Российский), 2011.