

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детский
оздоровительно-образовательный (профильный) центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» мая 2023 года
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ
Директор Клименко
Владимир Васильевич
«10» мая 2023 года



Клименко ВВ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

футбол

(вид)

физкультурно-спортивной направленности

«Футбол – любимая игра»

(название программы)

Уровень программы: *ознакомительный*

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Состав группы: 20
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 603

Автор-составитель:

Клименко Владимир Васильевич

педагог дополнительного образования

(ФИО и должность)

с. Китаевское 2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Комплекс основных характеристик программы.....	6
2.1.	Цель и задачи Программы.....	6
2.2.	Срок реализации Программы.....	7
2.3.	Форма и режим учебных занятий.....	7
2.3.1.	Очная форма обучения.....	9
2.3.2.	Дистанционная форма обучения.....	12
2.4.	Методы обучения.....	14
2.5.	Условия реализации программы.....	14
2.5.1.	Описание материально-технических условий	14
2.5.2.	Требования к кадровому составу.....	15
2.5.3.	Информационно-методическое обеспечение.....	15
3.	Содержание программного материала	16
4.	Ожидаемые результаты освоения Программы.....	20
5.	Виды и формы контроля, система мониторинга достижения планируемых результатов.....	21
6.	Комплекс контрольных испытаний.....	22
7.	План воспитательных мероприятий.....	23
8.	Методические материалы.....	24
9.	Список литературы.....	25
	Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	26
	Приложение 2. Инструкция по технике безопасности в спортивном зале.....	33
	Приложение 3. Инструкция по технике безопасности во время проведения занятий по футболу (мини-футболу)	35
	Приложение 4 Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении.....	37

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. №28;
5. Устава и локальных нормативных актов МУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. За основу использовалась авторская программа «Футбол для групп начальной подготовки» составленная авторским коллективом Кузнецова В.А., Драча С.А., Парфенова В.А., Терюхов В.Г.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом,

совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

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

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

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

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы - оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы для детей 8-18 лет:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Возраст детей: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Условия набора детей: для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям.

2.2. Сроки реализации программы

Программа имеет общий объем 252 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Период действия программы: сентябрь 2023 г. – июнь 2024 г.

Изучение программного материала рассчитано на 1 учебный год (42 учебные недели).

Количество часов: в день – 2 часа, в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном.

2.3. Форма и режим учебных занятий

Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий.

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, возраста, занимающихся и др. В рамках реализации Программы она длится 25 – 30 мин.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части занятия 3-5 мин.

2.3.1. Очная форма обучения

При *очном обучении* форма проведения учебных занятий: групповая – от 12 до 20 обучающихся в группе.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы организации деятельности занимающихся на занятии. В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на занятии.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться, как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), очень существенно.

Важным требованием является такое расположение занимающегося, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, обучающихся.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий составляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям и т.д.).

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, распространенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг входит от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод довольно трудоемкий, поэтому следует серьезно подойти к выбору упражнений и определить оптимальные интервалы нагрузки и отдыха занимающихся.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения зал и подготовительной части занятия рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач занятия преподавателю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

2.3.2. Дистанционная форма обучения

При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с обучающимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;

- веб-камера;
- принтер или multifunctional device – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;
- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

2.4. Методы обучения

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

2.5.1. Описание материально-технических условий

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы используется:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- стойки для обводки мячей (конусы, фишки) - 30 штук;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-30 штук;
- мячи набивные;

- мячи футбольные -25 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- ноутбук.

2.5.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются преподаватели, имеющие среднее специальное или высшее образование в области ФКиС, имеющие стаж работы в должности преподаватель не менее 1 года, а также преподаватели, прошедшие курсы по подготовке спортивного резерва по виду спорта «Футбол», «Мини-футбол».

2.5.3. Информационно-методическое обеспечение

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки преподавателей, конспекты занятий, видеофильмы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	2	16	Опрос
2	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий			Опрос, педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	120	3	117	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовка	45	2	43	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Техническая подготовка	66	1	65	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	3	2	1	контрольные тесты, соревнования
Всего		252	10	242	

Календарный учебный график

Очная форма обучения					Обучение с использованием дистанционных технологий				
Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
1 год	252	42	6	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, соревнования	В период дистанционного обучения				Тестирование, мониторинг.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

- беседа на тему «Спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата по футболу в России и за рубежом.
- игра «Я- футболист»

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

- составление личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. Диагностика.

- тестирование

4. Правила игры в футбол.

- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

5. Общая и специальная подготовка.

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.

- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в футбол.

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения-бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.

- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча-быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрёстным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол.

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

- учебные игры.

8. Соревнования по футболу.

Выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол»

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу обучения дети должны знать:

- историю зарождения футбола.
- правила ведения счета в футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;
- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, останавливать (принимать) мяч во время передачи.

5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

6. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2) остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла – упражнение выполнено без ошибок,

2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3) удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл – 1 попадание,

0 баллов – нет попаданий.

Формы проведения итоговой реализации программы:

- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

7.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Срок реализации	Наименование мероприятия	Ответственный
1	Первая неделя сентября	Организационное родительское собрание по вопросам обучения, сбор документации, разъяснения родителям общих вопросов.	преподаватели
2	Первая неделя октября	Участие в районном мероприятии «Открытка для любимых!» (видеопоздравление бабушек и дедушек с Днём пожилого человека).	заместитель директора по УВР, преподаватели.
3.	18-30.10.2023 г.	Тематическая беседа по профилактике употребления табачной, алкогольной и наркотической продукции «Горькие плоды «сладкой» жизни»	преподаватели.
4	01-15.11.2023 г.	Тематическая беседа о вреде допинга «Обратная сторона медали»	преподаватели.
5	22-30.11.2023	Акция по пропаганде здорового образа жизни «Здоровым быть модно!»	преподаватели.
6	01-08.12.2023	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	преподаватели.
7	13-20.12.2023	Тематическая беседа «НЕ МОЛЧИ!Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних»	преподаватели.
8	20-30.12.2023	Мероприятия, посвященные празднованию нового года.	преподаватели.
9	10.01-15.01.2022	Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге и др.)	преподаватели.
10	17.01-21.01.2024	Родительское собрание «Если вашим детям угрожает опасность», «Профилактика девиантного поведения»	преподаватели.
11	февраль 2024 г.	Тематические беседы по профилактике экстремизма, буллинга и суицидального поведения детей.	преподаватели.
12	21-25.02.2024 г.	Совместные мероприятия с родителями «На страже Отечества!», посвященные 23 февраля	преподаватели.

13	01-09.03.2024 г.	Совместные мероприятия с родителями «С любовью к бабушке и маме», посвященные 8 Марта.	преподаватели.
14	21-28.04.2024 г.	Просветительская беседа «Мой возраст – мои права!»	преподаватели.
15	04-25.05.2024	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	преподаватели.

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации программы используются:

- ***методические материалы для преподавателя:***

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2019.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2021.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2018.

- ***методические материалы для обучающихся:***

- 1.Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. М.: ФиС, 2019.
- 2.Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
- 3.Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2019.
- 4.Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
- 5.Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС,2021.
- 6.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
- 7.Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
- 8.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

11. Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 2016.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,2021.
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2020.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2020.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2016.

12. Информационные ресурсы

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Номер занятия	Тема	Содержание
1.	1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие, просмотр видео о футболе. Инструктаж по технике безопасности.	История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
2.	2-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.	Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедро).
3.	5-10	Техническая подготовка	Ходьба широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперед, спиной вперед, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.
4.	11-21	Техническая подготовка	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.
5.	22-25	Техника удара по мячу.	Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м.
6.	26	Бег, изучение упражнения «квадрат».	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
7.	27-37	Упражнения для развития быстроты.	Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.
8.	38-48	Основные способы развития специальной физической подготовки.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную
9.	49-59	Основные способы развития специальной физической подготовки.	Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий.
10.	60-71	Упражнения с мячом	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.
11.	72- 81	Упражнения с мячом	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
12.	82-92	Закрепление защитной стойки. Перемещение	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной

		приставным шагом.	вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
13.	93 -103	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
14.	104-115	Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
15.	116-118	Упражнения для развития быстроты.	Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.
16.	119-123	Техническая подготовка	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.
17.	124-127	Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
18.	128 -130	Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде)
19.	131-139	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
20.	140-150	Техники отбивания мяча	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
21.	151-161	Перебрасывание набивных мячей.	Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).
22.	162	Групповые упражнения с переходами.	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
23.	163	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
24.	164	Общеразвивающие упражнения	Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и

			в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
25.	165	Техника передвижения	Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м
26.	166	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.
27.	167	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
28.	168	Выбрасывание мяча руками	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
29.	169	Закрепление ведения внутренней и внешней стороной стопы.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
30.	170	Совершенствование ведения мяча	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
31.	171	Ведение мяча носком.	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
32.	172	Закрепление техники ведения мяча	Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот
33.	173	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении
34.	174	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе
35.	175	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
36.	176	Подвижные игры и эстафеты.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
37.	177	Подвижные игры и	Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы

		эстафеты.	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.
38.	178	Упражнения для развития ловкости	Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола
39.	179	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекалывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа.
40.	180	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).
41.	181	Тактика нападения	Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
42.	182	Тактика нападения	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.
43.	183	Тактика защиты	Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки»
44.	184	Тактика защиты	Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.
45.	185	Тактика вратаря	Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию
46.	186	Интегральная подготовка	Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации

			«скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями.
47.	187	Интегральная подготовка	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот.
48.	188	Интегральная подготовка	Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера
49.	189	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Игра	Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры
50.	190	Отбор мяча перехватом в движение	Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.
51.	191	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков. получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.
52.	192	Ведение мяча + удар по воротам. Игра	Перекрытие всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне
53.	193	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки
54.	194	Прием мяча различными частями тела. Игра	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
55.	195	Передачи мяча. Игра в большой квадрат	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
56.	196	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
57.	197	Удары – с разбега, с места,	Создание численного перевеса в атаке за счет

		с подачи партнера, с одного шага.	подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки
58.	198	Двусторонняя учебная игра.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
59.	199	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
60.	200	Упражнение змейка + удар по воротам. Игра.	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
61.	201-222	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность
62.	223-229	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.
63.	230-238	Совершенствование комбинации «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.
64.	240-242	Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде)
65.	243-245	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
66.	246	Техники отбивания мяча	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
67.	247	Перебрасывание набивных мячей.	Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).

68.	248	Групповые упражнения с переходами.	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
69.	249	Двусторонняя учебная игра.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
70.	250	Соревнования по футболу между командами	
71.	251	Соревнования по футболу между командами	
72.	252	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	

Приложение 2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Учащийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).

3. Учащийся обязан не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.

2. Выполнять упражнения с разрешения преподавателя и только под его присмотром.

3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.

4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрывать окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Приложение 3

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ (МИНИ-ФУТБОЛУ)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. К занятиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности (сокращенно – «ТБ»).
- 1.2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте, либо твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
- 1.3. Воспитанники должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- 2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- 2.3. Провести физическую разминку.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. Знать правила игры.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 4.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. Занятие продолжать только после устранения неисправности либо замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 5.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

