Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»
Конаковского района»
Протокол № 01 от «09» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»
Конаковского района»
_____С.В.Салдин
Приказ № 39-с от «09» 01 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство с футболом - 2»

Срок реализации – 17 недель
Возраст обучающихся – 7-8 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Кожин А.М.

г.Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7
Спортивно-оздоровительная группа 7
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 11
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 12
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ 14
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 15
ПРИЛОЖЕНИЯ 16

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство с футбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство с футболом» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы – осуществление образовательной деятельности по виду спорта футбол (мини-футбол), создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям футболом (мини-футболом).

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- обучить играть в футбол в соответствии с правилами футбола (мини-футбола);
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в футбол (мини-футбол).

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- популяризация игрового вида спорта футбол (мини-футбол) среди детей;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

Программа разработана для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься игровым видом спорта футбол (мини-футбол). Данная Программа помогает обучающимся в освоении правил и приемов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся 7–8 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по футболу (мини-футболу) должно быть не меньше 15 человек.

Программа по футболу (мини-футболу) реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 17 недель.

Форма обучения по Программе очная.

Формы проведения занятий по Программе аудиторные (беседа, лекции, эстафеты, соревнования, турнир и др.)

Образовательная деятельность по Программе проводится в группах, разделенных по возрастам.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

2 часа/неделю (2 раза/неделю до 45 минут - для детей до 8 лет).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного периода.

При успешном освоении Программы обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства общей физической подготовки;
- осваивают основные приемы игры в футбол (мини-футбол) (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения).
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с футболом» проводятся в форме выполнения нормативов.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка футболистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – футбола (мини-футбола), выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2022–2023 учебный год по футболу (мини-футболу) имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
2. Продолжительность учебных занятий – 17 недель
3. Продолжительность каникул:

- осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
- зимние каникулы – с 31 декабря 2022г. по 08 января 2023г.
- летние каникулы:

с 01 по 30 июня 2023г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочные занятия по расписанию;

с 01 июля по 11 августа 2023г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)

4. Продолжительность внеаудиторных занятий:

- с 01 по 30 июня 2023г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
- спортивные соревнования – в течение учебного года
- с 01 июля по 11 августа 2023г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.

5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2022г.
6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2023г.
7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:

2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут + 10 минут перерыв для остальных обучающихся (теоретическая подготовка). Основание – нормативные требования санитарных правил СП 2.4.3648–20.

8. Сроки проведения промежуточной аттестации – июнь 2023 года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и производственная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) футбола (мини-футбола).

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по футболу (мини-футболу) на 2022–2023 учебный год представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	9
Техническая подготовка	4
Тактическая подготовка	-
Игровая подготовка	3
Соревнования	-
Контрольно-переводные испытания	1
Всего	**34**

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Спортивно-оздоровительная группа

Задачи обучения для спортивно-оздоровительной группы:

1.Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

2.Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5.Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол (мини-футбол).

6.Формирование дружеских отношений внутри коллектива.

1.Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу (мини-футболу). Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий футболом (мини-футболом).

2. Игра «Футбол».

Теоретические занятия.

Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Закаливание. Питание. Правила игры. Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1.Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2.Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3.Упражнения для туловища.

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

5.Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, прыжки с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1.Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2.Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

3.Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4.Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты и силы).

1.Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2.Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1.Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500м

2.Кроссы до 1000м (в зависимости от возраста).

3.Прыжки в длину с места.

4.Спортивные игры.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, пионербол и другие), т. к. все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер, волю и побеждать.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

3.Техническая подготовка.

Теоретические занятия

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол (мини-футбол). Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасыванием мяча из положения аут.

Практические занятия

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1.Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий – переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2.Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3.Отрабатывать технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления: бег с мячом по прямой, ведение мяча с уходом от преследования, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, обыгрыш один на один, обыгрыш быстро обернувшегося защитника, обводка защитников в изменяющейся обстановке, отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед, короткие передачи в движении, отработка остановки мяча и одновременности короткого паса, обработка мяча и точность передачи, подбор катящегося

мяча, ловля мяча после сильного удара на уровне груди, ведение катящегося мяча в игру, различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

4.Тактическая подготовка.

Теоретические знания.

Оценка расстановки сил (своих и противника), предугадывание действия партнеров, разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки, выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно ее применить.

Практические занятия.

Основной задачей тактической подготовки является овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и планом на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	2	-
2.	Общая физическая подготовка	2	13
3.	Специальная физическая подготовка	1	8
4.	Техническая подготовка	1	3
5.	Игровая подготовка	-	3
6.	Контрольно-переводные испытания	-	1
	ИТОГО часов	**6**	**28**
		34	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической и технической подготовке представлены в таблицах 3, 4. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз
1.	Быстрота	Бег 30 метров	Не более 7,5сек
2.	Выносливость	Бег 500 метров	Зачет/незачет
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 5 раз
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 100см

Таблица 4

Нормативы по технической подготовке для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Удар по мячу на дальность (м)	20	18	16
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (в ворота) с расстояния 6м (сек.) три попытки	16	20	24
3.	Бег на 30м с ведением мяча (с)	9	10	11
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	6	5	4

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростко развитие способностей в достижении спортивных целей.

Образовательная деятельность по футболу (мини-футболу) проходит в форм практических занятий, комбинированных форм и в форме контроля знаний, умений навыков.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают истоки игры и разнообраз приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают прием воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физическ и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении футболом (мин футболом).

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводит в конце учебного периода в виде сдачи нормативов по физической и техническ подготовке.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются един педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенн навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивн результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного проце возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а имен общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании д групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступно индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего разви физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освое сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированн развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учеб тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повыше требований; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуа футбольной игры в условиях тренировки. В ходе учебно-тренировочного заня осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие вклю обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа технической, тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка провод на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание ме целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изуча целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращают выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происх формирование тактических умений.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специал знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствов взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способно игроков.

При успешном освоении Программы по футболу:

- приобретают теоретические знания;

- осваивают основные средства общей физической подготовки;
- осваивают основные приемы игры в футбол (мини-футбол) (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения).
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по футболу (мини-футболу) проходит в спортивном зале. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по футболу (мини-футболу) необходимо:

1. Спортивная площадка
2. Ворота для футбола (мини-футбола)
3. Мячи для футбола (мини-футбола)
4. Скакалки
5. Скамейка гимнастическая
6. Секундомер
7. Фишки переносные
8. Манишки
9. Мяч для баскетбола или волейбола

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.

6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

7. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/Малькольм Кук; пер.с англ.Л.Захоровича. – М.:АСТ: Астрель, 2005. – 128с.

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: «Профиздат», 2011. – 208с.

9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264с.

10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по футболу

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

Общие требования к технике безопасности включают в себя следующие пункты:

1.Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3.При проведении занятий по футболу может возникнуть опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

6.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий содержат следующее:

1.Перед началом занятий обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- тщательно проверить отсутствие на спортивной площадке (поле) посторонних предметов, ям, луж и т.д.
-снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
-внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий по футболу;
-провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

2.Во время занятий обучающиеся должны:

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
- не допускается покидать место проведения занятий без разрешения педагога;
- запрещается жевать жевательную резинку.

3.По окончании занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;
- при возникновении чрезвычайных ситуаций в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 2

Проведение теоретических занятий по технике безопасности во время занятий по футболу

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Подпись

Тренер-преподаватель_____

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по технической подготовке по футболу

Наименование учреждение_____

группа _____

№	Ф.И.О	Дата рождения	Нормативы				
			Удар по мячу на дальность (м) 16–20 метра	Ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке с последующим ударом в цель с расстояния 6м (три попытки (сек.) 16–24 сек.	Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.) 9–11 сек.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов) 4–6 ударов	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по футболу _____ **(подпись)** _____ **(расшифровка)**