Администрация Барабинского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №
от «» г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ Локомотив»
_____ Буш И.В.
Приказ № от «» г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
Базовый уровень
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель программы:
Протопопов Дмитрий Сергеевич
первая квалификационная категория,
тренер-преподаватель

Барабинск, 2026

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»....3

1.1. Пояснительная записка....3

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*....7

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу....7

1.4. Содержание учебного плана....8

1.5. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*....20

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы *«Футбол»*....21

2.1. Календарный учебный план-график....21

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*....21

2.3.Формы аттестации\ контроля....22

2.4. Оценочные материалы....23

2.5. Методические материалы....23

2.7. Календарный план воспитательной работы....27

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним....29

III. Список литературы для работы педагога с обучающимися....30

Приложение 1....34

Приложение 2....36

Приложение 3....38

Приложение 4....41

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

1.1.Пояснительная записка

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году.

Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Для большинства обучающихся занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с обучающимися в группах базового уровня обучения. Направленность программы физкультурно-спортивная. Возрастные группы 7-13 лет.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В реализации данной программы участвуют дети младшего школьного возраста (7-13) лет желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу принимаются обучающиеся 7-13 лет, которые являются основным составом при обучении. Состав группы постоянный. В группу принимаются дети без предварительной подготовки и наличия способностей. Максимальное количество обучающихся – 20 человек.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с переездом за пределы города;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.
- за невыполнение контрольно-переводных нормативов.

Краткая характеристика младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст охватывает детей с 7 до 13 лет. В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-12 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-10 годам. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 7-13 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Значительное развитие в 7-13 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обусловливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Объём и срок освоения программы

Количество часов в год (1-3 год) – 252 часа

Количество часов в год (4-6 год) – 336 часов

Срок реализации программы – 6 лет;

Форма обучения

Учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования различного уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу 7- 13 лет, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения. Для допуска к занятиям требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

Режим занятий

Годовой учебный план рассчитан на 42 недель в условиях спортивной школы. **Уровень программы** – базовый.

Количество часов в неделю 1-3 год обучения– 6 часов;

Периодичность в неделю – 3 раза;

Продолжительность занятия – 2 часа;

Продолжительность 1 академического часа-45 минут.

Количество часов в неделю 4-6 год обучения– 8 часов;

Периодичность в неделю – 4 раза;

Продолжительность занятия – 2 часа;

Продолжительность 1 академического часа-45 минут.

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в года)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Базовый уровень	1-3 год	7 лет	20	6 ч/252ч
Базовый уровень	4-6 год	10 лет	20	8ч/336ч

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

Предметные (образовательные, обучающие):

- Ознакомить с теорией и практикой футбола как вида спорта;
- Подготовить обучающихся к выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке;

освоить обучающимися технику игры в футбол: прием, передачи и удары по мячу.

Метапредметные (развивающие):

- развивать ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;
- развивать основы коммуникативной культуры личности.

Здоровьесберегающие:

- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма;
- способствовать формированию навыков и умений личной гигиены и укрепления здоровья.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим информацию о дополнительном образовании, предлагаемом детям в возрасте от 7 до 13 лет; имеющим конкретизированные образовательные цель и задачи, фиксируемые, диагностируемые и оцениваемые образовательные результаты.

Учебный план предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания обучающихся на конкретных отрезках времени. Календарный учебный план распределения учебных часов для обучающихся, разработан с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

1.4. Содержание учебного плана

Таблица 1

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	25	Опросы, контрольные испытания
2	Общая физическая подготовка	95	Игры, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	60	Игры, соревнования
4	Техническая подготовка	30	Игры, соревнования
5	Тактическая подготовка	10	Игры, соревнования
6	Спортивные и подвижные игры	15	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
7	Соревнования	15	Соревнования
8	Входная и промежуточная аттестация	2	Игры
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**252**	

2 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	25	Опросы, контрольные испытания
2	Общая физическая подготовка	96	Игры, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	60	Игры, соревнования
4	Техническая подготовка	35	Игры, соревнования
5	Тактическая подготовка	10	Игры,

			соревнования
6	Спортивные и подвижные игры	14	Игры
7	Соревнования	10	соревнования
8	Входная и промежуточная диагностика	2	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**252**	

3 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	25	Опросы, контрольные испытания
2	Общая физическая подготовка	96	Игры, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	55	Игры, соревнования
4	Техническая подготовка	31	Игры, соревнования
5	Тактическая подготовка	10	Игры, соревнования
6	Спортивные и подвижные игры	14	Игры, соревнования
7	Соревнования	14	Соревнования
8	Промежуточная и итоговая аттестация	2	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**252**	

4 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России	5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	4	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и	2	Опросы,

	самоконтроль		контрольные испытания
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания
1.6	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	3	Опросы, контрольные испытания
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	**25**	
	Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	105	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	80	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	54	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	40	Игры, соревнования
2.5	Спортивные и подвижные игры	30	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.6	Входная и промежуточная аттестация	2	Игры, соревнования
	ИТОГО часов практической подготовки:	**311**	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**336**	

5 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России	5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	4	Опросы, контрольные испытания

1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	4	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	3	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания
1.6	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	3	Опросы, контрольные испытания
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	**25**	
	Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	105	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	80	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	54	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	40	Игры, соревнования
2.5	Спортивные и подвижные игры	15	Игры,
2.6	Соревнования	15	Соревнования
2.7	Входная и промежуточная диагностика	2	Игры, соревнования
	ИТОГО часов практической подготовки:	**311**	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**336**	

6 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России	5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	5	Опросы, контрольные испытания

1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	5	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	5	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	**25**	
	Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	105	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	80	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	54	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	40	Игры, соревнования
2.5	Спортивные и подвижные игры	15	Игры
2.6	Соревнования		Соревнования
2.7	Промежуточная и итоговая аттестация	2	Игры, соревнования
	ИТОГО часов практической подготовки:	**311**	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**336**	

Теоретическая подготовка:

1.Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

2.Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

3.Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика

развития футбола и спорта в районе, городе и области.

4.Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

5.Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

6.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

7.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее

понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

8.Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

9.Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

10.Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика

разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

11.Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

12.Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

13.Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка:

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
-общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
-упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и

группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Соревнования

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

1.5. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*

Личностными результатами освоения программы «Футбол» является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других.

Метапредметными результатами изучения курса «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение высказывать свое мнение.

***Предметными результатами освоения курса «Футбол» является формирование следующих умений*:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы *«Футбол»*

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график объемом на 252 и 336 часов представлен в Таблице 1.

Начало учебного года 01.09.2026 г. Окончание учебного года 30.06.2027 г.

Продолжительность учебного года 42 недели.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень 2 год обучения	01.09.2026	30.06.2027	42	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
Базовый уровень 4 год обучения	01.09.2026	30.06.2027	42	336 часа, 8 часов в неделю	4 раза в неделю по 2 часа
Базовый уровень 5 год обучения	01.09.2026	30.06.2027	42	336 часа, 8 часов в неделю	4 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«Футбол»*

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с/к «Локомотив», расположенный по адресу Новосибирская область, г. Барабинск, ул. Коммунистическая 10 А.

- кабинет для хранения инвентаря;
- мячи, сетки, фишки, скакалки;
- раздевалки для мальчиков;
- стадион;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д.);
- свисток, секундомер, рулетка;

Информационное обеспечение:

- план эвакуации;
- мастер – классы от спортсменов – призеров различных уровней соревнований;
- интернет – ресурсы;
- специализированная литература для тренера-преподавателя и обучающихся.

Кадровое обеспечение

Протопопов Дмитрий Сергеевич – тренер – преподаватель, занятый в реализации программы, имеет высшее образование, педагогический стаж работы – 8 лет, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3.Формы аттестации\ контроля

Для оценки результативности программы применяется входная, промежуточная и итоговая аттестация. Входная аттестация проводится в начале года, применяется для индивидуального отбора. Промежуточная аттестация применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий в конце каждого учебного года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце усвоения всей программы с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

-протоколы сдачи аттестации;

-результаты входной, промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;

-комплекс вступительных и контрольно-переводных упражнений» для входной промежуточной итоговой аттестации в приложении 2.

-итоговый отчет тренера – преподавателя

Контрольные упражнения. Техническая подготовка.

1.Бег на 10 м. с места; Бег на 30 м с места.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

2.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. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

3.Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

4.Вбрасывание мяча из-за головы.

Исходное положение – стойка «ноги врозь на ширине плеч» или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение.

5.Жонглирование мячом.

Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой перед собой.

2.4. Оценочные материалы

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития и становление координационных механизмов, теоретическую подготовку. Программа обследования младших школьников состоит из двух разделов, характеризующих:

1. Развитие физических качеств: силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и других;
2. Контроль специальной физической подготовки.

2.5. Методические материалы

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий. Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор);
- наглядные (показ упражнений демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий,

использование демонстрационных досок, планшетов и других средств);

- практические (многократное повторение движений стойки, передвижения);
- методы ориентирования (линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д).

- игровой метод (упражнениями в игровой форме, эстафеты и игра);

- соревновательный метод (специально организованная соревновательная деятельность).

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Формы организации учебного занятия

Фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

При освоении материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» используются следующие педагогические технологии:

- *физкультурно-оздоровительные* (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

- *сохранение и стимулирование здоровья* (технологии использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, динамические паузы,);

- ***групповые технологии*** **-** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;

- *технология сотрудничества* - равенство в отношениях тренера – преподавателя с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Совместно определяют разнообразную деятельность (игры, труд, праздники, развлечения).

- ***игровая педагогическая технология*** **-** это последовательная деятельность тренера – преподавателя по отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.

- ***коллективная форма обучения*** означает такую организацию обучения, при которой все участники работают друг с другом в парах и состав пар периодически меняется (общение происходит либо с каждым отдельно, либо по очереди);

- ***технология исследовательского (проблемного) обучения****,* при которой организация занятий предполагает создание под руководством тренера – преподавателя проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями,

умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров;

- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

Задача: подготовка обучающихся к работе на учебно-тренировочном занятии. *Содержание этапа:* организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. *Содержание этапа:* сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап -основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 *Усвоение новых знаний и способов действии.*

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2.*Первичная проверка понимания*

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3.Закрепление знаний и способов действуй.

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые обучающимися самостоятельно.

4.*Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап- итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап-рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

2.6. Рабочая программа воспитания.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой личности, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание условий для развития его способностей и саморазвитию в социуме.

***Задачи воспитания*:**

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

2.7. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Инструктаж по Т/Б при занятиях, предотвращению травматизма и охране жизни	Воспитательная	сентябрь
2.	Беседа на тему: «Правила дорожного движения»	Воспитательная	октябрь
3.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
4.	Проведение бесед с обучающимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
5.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	октябрь
6.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	ноябрь
7.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	ноябрь
8.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
9.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	декабрь

10.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
11.	Мониторинг успеваемости обучающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	декабрь, мая
12.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	февраль
13.	Беседа с родителями испытывающих трудности в воспитании детей	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	март
14.	Конкурсы ко дню победы: «Окно Победы», конкурс рисунков «Мы помним!9 мая – День Победы!»	Воспитательная	май
15.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	июнь

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Уровень обучения	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	На собрании можно вручить брошюры по антидопингу
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»	1 раз в год	Научить спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил, об ответственности за их нарушение

III. Список литературы для работы педагога с обучающимися

Нормативные документы

1.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р, с изменениями на 15 мая 2023 года) (далее - Концепция);

2.Методические рекомендации: - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

3.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10. 2013г.

4.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок);

6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

8.Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об

отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.

9. Указа президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».

10.Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив» от 22.11.2019 № 1332.

11.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3). Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

13.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2026 г.);

14.Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ (с изменениями на 8 августа 2024 года) «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

15.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

16.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

17. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (с изменениями и дополнениями)

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19 о «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Литература, используемая при составлении программы

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.

2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.

3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.

4. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.

5. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.

6. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.

7. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.

8. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 28- 31

9. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13

10. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.

11. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. -- Москва.: Издательский центр «Академия», 2009. -- 272 с.

12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/В.М. Зациорский.- Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.

13. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41

14. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. - Москва: Советский спорт, - 2011. - 416 с.

15. Калинин, А.В.Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.

16. Клещук ,Ю.Н. Футбол/ Ю.Н. Клещук.- (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2011. - 400 с.

17. Коренберг, В.Б.Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг- М.: Физкультура и спорт,2010. - 208 с.

18. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.

19. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.

20. Кунянский, В.А. Футбол: Практикум для судей/В.А.Кунянский.- Москва: «ТВТ Дивизион», 2011. - 178 с.

21. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.

22. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности:Учебное пособие.-- Москва: Советский спорт, 2012. -- С. 208.

23. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. - 2009. - № 18 (420). - С.41-48; - № 20 (422). - С. 43-48; - № 22 (424). - С. 34-48

24. Лапутин, А.Н.Обучение спортивным движениям / А.Н.Лапутин- Киев: Здоровье, 2010. - 216с. Лапутин ,А.Н.Технические средства обучения: Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры / А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 80 с.

25. Рымашевский, Г.А., Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. / Г.А.Рымашевский, С.А.Савин.: Ежегодник. - Москва: 2011, с. 42-44.

26. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2009. -400 с.

27. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2011. - 520 с.

28. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).

29. Тюленков,С.Ю.Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт,2010-86с.

30. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.

31. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012. - 144 с.

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Официальный сайт УЕФА. http://ru.uefa.com/trainingground/index.html

(дата обращения: 30.06.2026) ;

2. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru (дата обращения: 30.06.2026);

3. Консультант-Плюсwww.consultant.ru (дата обращения: 30.06.2026);

4. Сайт Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/ (дата обращения: 30.06.2026);

5. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/(дата обращения: 30.06.2026);

6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/ (дата обращения: 30.06.2026);

7. Российский футбольный союз URL: https://rfs.ru/ (дата обращения: 21.06.2026).

8. Спорт - детям! URL: http://www.sportykid.ru/ (дата обращения: 30.06.2026).

9. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» URL: http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/ (дата обращения: 15.02.2026).

Приложение 1

Календарный учебный график

Учебный план-график распределения учебных часов **по футболу** для групп базового уровня 2 года обучения
(6 часов в неделю)

Тренер-преподаватель: **Протопопов Д.С.**

№ п/п	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого часов:
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	25
2	Общая физическая подготовка	11	9	12	9	4	9	9	10	9	14	96
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4	Техническая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	35
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Спортивные и подвижные игры	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	14
7	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Аттестация				1					1		2
	Всего часов:	26	26	26	26	18	24	26	26	24	30	252

Календарный учебный график

Учебный план-график распределения учебных часов **по футболу** для групп базового уровня 4 года обучения (8 часов в неделю)

Тренер-преподаватель: **Протопопов Д.С.**

№ п/п	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого часов:
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	25
2	Общая физическая подготовка	10	11	11	10	4	10	13	9	13	14	105
3	Специальная физическая подготовка	11	12	6	8	7	6	6	10	4	10	80
4	Техническая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	54
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
6	Спортивные и подвижные игры	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	15
7	Соревнования	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	15
8	Аттестация				1					1		2
	Всего часов:	34	38	32	34	24	30	34	36	32	42	336

Календарный учебный график

Учебный план-график распределения учебных часов **по футболу** для групп базового уровня 5 года обучения

(8 часов в неделю)

Тренер-преподаватель: **Протопопов Д.С.**

№ п/п	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого часов:
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	25
2	Общая физическая подготовка	10	11	11	10	4	10	13	9	13	14	105
3	Специальная физическая подготовка	11	8	8	8	5	8	8	8	8	8	80
4	Техническая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	54
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
6	Спортивные и подвижные игры	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	15
7	Соревнования	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	15
8	Аттестация				1					1		2
	Всего часов:	34	34	34	34	22	32	36	34	36	40	336

Приложение 2

Контроль развития физических качеств

Комплекс вступительных и контрольно-переводных упражнений

Базовый уровень 1 года обучения (7-8 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,4-2,3	2,3-2,2	2,2
Бег на 30 м с места, (сек)	5,7-5,5	5,5-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5
Прыжок в длину с места, (см)	156-162	162-168	168
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	8-9	9-10	10

Количество баллов для зачисления 1 года обучения: 6 баллов

Количество баллов для зачисления и перевода в группу 2 года обучения: 7-8 баллов

Базовый уровень 2 года обучения (8-9 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

Количество баллов для перевода: 10 баллов

Базовый уровень 3 года обучения (9-10 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

Количество баллов для перевода: 10 баллов

Базовый уровень 4 года обучения (11-12 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,4-2,3	2,3-2,2	2,2
Бег на 30 м с места, (сек)	5,7-5,5	5,5-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5
Прыжок в длину с места, (см)	156-162	162-168	168
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	8-9	9-10	10
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления 1 года обучения: 6 баллов

Количество баллов для зачисления и перевода в группу 2 года обучения: 7-8 баллов

Базовый уровень 5 года обучения (14-15 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

Количество баллов для перевода: 10 баллов

Базовый уровень 6 года обучения (16-17 лет)

Контрольные упражнения (тесты)			
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

Итоговое количество баллов: 10 баллов

Приложение 3

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.)

1.Общие требования охраны труда

1.1.К проведению спортивных и подвижных игр допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных и вредных производственных факторов:

- неисправности спортивных снарядов, оборудования и использования неисправного инвентаря (плохо накаченные или перекаченные мячи);
- сырая, загрязненная поверхность спортплощадки;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
-неправильное поведение обучающихся и недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
-значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить директору, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8.В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Протереть мячи сухой чистой тряпкой, проверить их жесткость и исправность.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.4. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.

2.5. Перед игрой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.) Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.6. Провести разминку для предотвращения разрыва мышц, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. Вратарю надеть специальные перчатки.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

3.6. При выполнении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать очередность, достаточный интервал между участниками.

3.7. Запрещается висеть на щитах, баскетбольных кольцах, волейбольной сетке и перекладине футбольных ворот.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 4

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической-это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятиях. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

Индивидуальный подход каждому ребёнку. Тренер должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя учащиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха для каждого учащегося и предоставляется всем детям право выборы вида спорта.

Занятия на свежем воздухе. Все дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, которые опираются на естественные факторы закаливания. В летний период тренировки проходит на улице.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счёт возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого учащегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы. Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровые мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Форма реализации воспитательной работы:

организация мероприятий, которые направлены на профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании и асоциального поведения среди учащихся;

участие в соревнованиях различного уровня;

проведение бесед на здоровьесберегающие темы;

совместные мероприятия с родителями;

обсуждение спортивных соревнований.

Следует уделять особое внимание работе с детьми из неблагополучных семей, профилактике правонарушений. Профилактическая работа с родителями

и их детьми, беседы на темы вреда алкоголизма, наркомании, табакокурения. Такие беседы с целыми семьями являются очень эффективными формами воспитательной работы, которые в результате приносят положительную динамику по состоянию здоровья учащихся. Для того, чтобы сформировать всесторонние развитую личность воспитательном процессе важная роль принадлежит организации и проведению спортивных мероприятий. Эти мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств.