

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано
На заседании педагогического совета
«10» августа 2023 г.
Протокол «11» от «10» августа 2023 г

Утверждаю
Директор
МАУ ДО Бердюжского района ДЮСШ
В.Л. Швецов
«13» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «мини-футбол»**

Форма обучения: очная
с применением дистанционных технологий
Возраст обучающихся: 4-8 лет
Место реализации:
МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ»
Срок реализации программы:
весь период
Количество учебных недель: 52
Всего количество академических часов: 312ч.
Продолжительность учебных занятий: 90 мин
Программу составил:
Тренер- преподаватель
Власенко Денис Олегович

с.Бердюжье, 2023 год

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Аннотации к общеразвивающей программе.*
- *Срок реализации учебного предмета.*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы.*
- *Форма проведения учебных занятий.*
- *Цель и задачи программы.*
- *Структура программы.*
- *Методы обучения.*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени (учебный план).*
- *Календарный учебный график.*
- *План воспитательной работы.*
- *Общая физическая подготовка.*
- *Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта.*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: форма контроля.*
- *Примерные требования по окончанию изучения программы.*
- *Критерии оценок.*

V. Списки рекомендуемой литературы

І. Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ» и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года». Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.). Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16). Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467), Уставом и образовательной программой МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ».

Для занятий по данной программе каждый занимающийся должен предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию мини-футболом.

В основу разработки программы вложен обобщенный опыт авторов: Ж.Л. Чесно, Ж.Дюрэ «Футбол. Обучение базовой технике», И.А. Швыкова «Подготовка вратарей в футбольной школе», Г.В. Монакова «Техническая

подготовка футболистов», М.А. Кравченко «Правила игры в футбол», А.В. Коробейник «Футбол. Самоучитель игры». Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения. Футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в футбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Поскольку в футбол играют в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма простудными заболеваниями, а также расширению адаптационных возможностей. Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать футбол также в качестве средств активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни. Она также снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 4 года. Возраст детей, приступающих к освоению программы с 4 лет. Обучение проходит в очной форме.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы

Общая трудоемкость программы «Мини-футбол» с учётом самостоятельной работы обучающихся составляет 312 часов

Форма проведения учебных занятий:

групповая – от 15 до 25 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся 90 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а также уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий футболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- Описание дидактических единиц учебного предмета;

Требования к уровню подготовки обучающихся

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

-Словесный (объяснение, разбор, анализ);

-Наглядный (показ, демонстрация);

-Игровой метод

-Соревновательный метод (соревнования);

-Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Описание материально - технических условий

реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы учебного предмета «Мини-футбол» созданы следующие материально-технические условия: спортивная форма, спортивный зал для занятий мини-футболом, мини-футбольные ворота, мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи.

II. Содержание учебного предмета

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий футболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая; - игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика. Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ

Прием в группы по футболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для занимающихся от 4 до 8 лет. Группы подразделяются на следующие возрасты: от 4 до 5 лет, от 6 до 7 лет, от 7 до 8 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по футболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

Возраст Заним-ся (лет)	Основная направленность занятий
4-8	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановке катящегося мяча; ведению внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводкой стоек); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижным играм типа «Точная передача».

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Разделы подготовки	4-8
1.Теоретическая подготовка	12
2.Общая физическая подготовка	270
3.Специальная физическая подготовка	-
4.Психологическая подготовка	10
5.Тактическая подготовка	-
6. Медицинское обследование	4
7.Соревнования	4
8.Контрольные испытания	12
Общее количество часов в год	312

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	
Теоретическая Подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	26	26	270
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Мед.обследование		4											4
Соревнования								2	2				4
Контрольные испытания	6									6			12
Итого часов	29	25	24	24	24	24	24	26	28	28	28	28	312

План воспитательной работы

Задачи воспитания	Направления воспитательной работы	Мероприятия
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Тренировочный процесс
	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий
	Организация активного досуга учащихся	Прогулки на природу - парки, посещение выставок
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы
	Воспитание учащихся на героических подвигах	Посещение музеев, участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»
	Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Просмотр крупных спортивных мероприятий; товарищеские встречи по футболу с воспитанниками; участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, спортсменов, выдающихся людей; проведение спортивных праздников: «Турнир по мини-

		футболу посвящённый празднованию 23 февраля», «Новогодний турнир по мини-футболу» и т.д.
Расширение общего кругозора и эстетическое воспитание	Расширение познаний в области спорта	Обсуждение прочитанной спортивной литературы, оформление спортивных стендов
	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона	Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии, (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях).
Связь с семьей	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей	Проведение родительских собраний
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями
Профилактика право-	Провести с занимаю-	Проведение бесед о здо-

нарушений и асоциального поведения	щимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима	ровом образе жизни
------------------------------------	--	--------------------

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно - связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног:

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные

и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам.

Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения для воспитания силы

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2 - 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

Упражнения для воспитания выносливости

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин.

Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 - 5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха –15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.;

интервалы отдыха –1-1,5 мин., число повторений –3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке футболиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на площадке как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями футболистов, просматривать видеоматериал по мини-футболу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Зарождение и развитие мини-футбола.	История мини-футбола
2	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее со-

		<p>держании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.</p>
--	--	---

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа проходит в форме зачёта, сдачи контрольных нормативов.

Инструкция по охране труда при проведении занятий.

(см. Приложение 1)

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы учебного предмета «Мини-футбол», являются следующие знания, умения и навыки:

Знание начальных основ игры мини-футбола;

Умение передавать точные передачи, выполнять удары по воротам;

Навыки коллективной игры в команде;

Свободно ориентироваться на площадке;

Выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать;

Взаимодействовать друг с другом во время игры.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: форма контроля

В программе обучения используются две формы контроля успеваемости – текущая и промежуточная.

Методы текущего контроля:

-оценка за работу на тренировочном занятии.

-показательные выступления, соревнования.

Примерные требования по окончанию изучения программы

Умение владеть мячом, выполнять точные передачи, выполнять удары по воротам на точность.

Учет успеваемости обучающихся проводится преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и навыков.

При оценке обучающегося учитывается так же его участие в соревнованиях. Повседневно оценивая каждого ученика, педагог опирается, прежде всего, на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка. Анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к занятиям.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- Оценка работы обучающегося на протяжении изучения программы;
- Оценка на контрольном уроке

2. Критерии оценок

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.
4 («хорошо»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.
3 («удовлетворительно»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.
«Зачет»	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.
сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1.

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень физической подготовленности.

№	Виды испытания	4-8 лет
1	Бег 30 м (сек)	5,3
2	Бег 300 м (сек)	60
3	Прыжок в длину с места (см)	160

Таблица 2.

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень специальной физической подготовленности

№	Виды испытания	4-8 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4
2	Удар по мячу на дальность—сумма ударов правой и левой ногой	
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12
4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
5	Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.
3. Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.
4. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).
5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться

влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п.

6.Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Методические указания:

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Упражнения для формирования осанки

Упражнения в вертикальной плоскости:

- 1.Встать к стене (положение рук –на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
- 2.То же с подниманием на носки.
- 3.Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п.
- 4.То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Методические указания:

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Упражнения для мышц стопы

- 1.Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
- 2.Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
- 3.Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
- 4.Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
- 5.Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой - либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.)
- 6.Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Методические указания:

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
 2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
 3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
 4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
 5. Потряхивание кистей рук над головой.
 6. И.п. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить».
- Прийти в и.п.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
 8. Маховые движения ног в стороны.
 9. Потряхивание ног попеременно.
 10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
 11. Прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой.
 12. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.
 13. Висы.

Методические указания: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

V. Информационное обеспечение программы

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, - 1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Министерства спорта РФ № 147 от 27 марта 2013г.
12. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
14. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
Бердюжского района
«Детско-юношеская спортивная школа»
В.Л.Швецов



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 021 – 98

Принято, проинформировано

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 021 – 98

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и 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 следующих опасных факторов:
- травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 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 мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового договора и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, 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) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам, ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.