

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско – юношеская спортивная школа имени В.Г.Румянцева»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
протокол № 1
от « 05 » октября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

от « 05 » октября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по мини-футболу
для групп этапа начальной подготовки
(срок реализации программы 3 года)
возраст от 9 до 18 лет**

Составитель: Борисов Георгий Викторович,
тренер-преподаватель по мини-футболу

Пояснительная записка

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Футбол - наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Она направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Педагогическая целесообразность. Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Целью программы «Мини-футбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Оздоровительные:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях мини-футбол;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

Краткая характеристика системы

Спортивная школа функционирует в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования.

Спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации в сфере образования.

Непосредственно к компетенции спортивной школы как образовательного учреждения относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудование помещений в соответствии с государственными и муниципальными нормами и требованиями, осуществляемые в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом образовательного учреждения, дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств;
- подбор, прием на работу и расстановка кадров, ответственность за уровень их квалификации;
- использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ и учебных курсов;
- разработка программы деятельности развития спортивной школы с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений, и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций;
- разработка и утверждение по согласованию с органами местного самоуправления годовых календарных планов;
- установление структуры управления деятельностью образовательного учреждения, штатного расписания, распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работников спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров их премирования;
- разработка и принятие устава коллективом образовательного учреждения для вынесения его на утверждение;
- разработка и принятие правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, иных локальных актов;

- самостоятельное формирование контингента обучающихся, воспитанников в пределах оговоренной лицензией квоты;
- осуществление текущего контроля за физической и технико-тактической подготовленностью по реализуемым программам обучающихся;
- создание в образовательном учреждении необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- содействие деятельности тренерских советов по видам спорта и методического объединения;
- координация в спортивной школе деятельности общественных организаций (объединений), в т.ч. физкультурно-спортивных организаций (федераций по видам спорта, спортивных обществ);
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной уставом образовательного учреждения.

Спортивная школа как образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

- 1) невыполнение функций, отнесенных к его компетенции;
- 2) реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и планом-графиком образовательного процесса; качество образования своих выпускников;
- 3) жизнь и здоровье обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;
- 4) нарушение прав и свобод, обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- 5) иные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

В соответствии со ст. 5 Федерального закона "О физической культуре и спорту в Российской Федерации" спортивная школа является субъектом физкультурно-спортивного движения и, в части организации физкультурно-спортивной деятельности, соответственно руководствуется законодательством Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере физической культуры и спорта.

К данным вопросам, по которым спортивная школа обязана руководствоваться законодательством в сфере физической культуры и спорта, относятся следующие:

- участие спортивной школой в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;
- участие в реализации целевых программ развития физической культуры и спорта;
- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;
- осуществление физического воспитания детей;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера;
- формирование сборных команд территорий и обеспечение подготовки резервов для сборных команд по различным видам спорта;
- установление и выполнение нормативов физической подготовленности обучающихся;
- реализация установленных (в т.ч. федеральных) нормативов финансирования физической культуры и спорта;
- установление нормативов оказания спортивно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов;
- участие в составлении единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

Материально-техническое обеспечение

Футбольные ворота (1 комплект), конусы, скакалки, мячи футбольные, футбольные манишки, свисток, секундомер.

Образовательная деятельность

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планом с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- приемно-переводные нормативы учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представлена в этапе начальной подготовки (ЭНП).

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие письменное заявление родителей.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки 2-х академических часов в день.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 10 минут.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому директором МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ».

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;
- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

Комплектование этапов начальной подготовки 1,2 года обучения заканчивается 15 октября.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в школьном учреждении. В программе «Мини-футбол» представлены

различные разделы, но основными являются общеразвивающие упражнения, техника и тактика футбола.

Программа курса «Мини-футбол» составлена для детей 9-17 лет, рассчитана на три года. Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса – группы учащихся сформированы из разных возрастных категорий.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В связи повышенной готовностью на территории Республики Саха (Якутия) и мерах по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до стабилизации ситуации, согласно расписанию дистанционного обучения Учреждения, ДЮСШ вправе использовать электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ). ЭО и ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования или при их сочетании, при проведении различных видов учебных или практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся. Минимальное время одного академического часа при ДОТ составляет - 30 минут.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы граждан. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция,
- консультация,
- семинар,
- практическое занятие,
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиокассет;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов;
- выполнение индивидуальных заданий.

Наполняемость групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	Мини-футбол			
	Миним. возраст зачисления	Миним.наполняемость группы (человек)	Макс.количество нный состав группы (человек)	Макс.объем тренировочной нагрузки в неделю в акад.часах
ЭНП-I	9	16	25	6
ЭНП-II	10	14	20	9
ЭНП-III	11	14	20	9

Годовой учебный план по мини-футболу

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		Годы обучения	
		1-й	2-3-й
1.	Теоретическая подготовка	6	21
2.	Общая физическая подготовка	95	133
3.	Специальная физическая подготовка	25	31
4.	Технико-тактическая подготовка	126	175
5.	Психологическая подготовка	36	42
6.	Соревновательная подготовка	20	20
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-
8.	Приемные и переводные испытания	4	6
9.	Восстановительные мероприятия	312	468
10.	Врачебный и медицинский контроль	6	21
	Общее количество часов	95	133

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты по футболу.

Личностные результаты:

- знать историю развития футбола;
- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относится к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;
- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2.В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;

- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3.В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;
- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4.В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- стремиться иметь хорошее телосложение;
- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5.В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;
- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6.В области физической культуры:

- уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3х10м с ведением мяча;
- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1кг и 2кг на дальность, выполнять броски;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

-проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4.В области эстетической культуры:

-знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

-понимать культуру движений баскетболиста;

-воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5.В области коммуникативной культуры:

-владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6.В области физической культуры:

-владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

-владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

-уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;

-уметь оказывать первую помощь при легких травмах;

-уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

-уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;

-владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по баскетболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение занятий баскетболом и его роли в формировании целостной личности человека;-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;

-оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;

-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в баскетбол и соревнований.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;

-обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4.В области эстетической культуры:

-уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;

-вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

5.В области коммуникативной культуры:

-способность осуществлять судейство соревнований по футболу;

-проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;

-владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6.В области физической культуры:

-способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;

-способность регулировать величину физической нагрузки;

-умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдений.

Материал разработки дается в четырех отделах: основы знаний, двигательные умения и навыки (общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры), организаторские умения и тестирование.

Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

1. Развитие футбола.

- краткая характеристика футбола как средства физического воспитания;

- история возникновения футбола и развития его в СССР и России;

- лучшие команды, тренеры и футболисты;

- современный футбол, ФИФА и УЕФА.

2. Охрана труда на занятиях по футболу:

- причины травматизма и их предупреждение.

3. Гигиена, закаливание и врачебный контроль.

а) личная гигиена:

- уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта;

- уход за одеждой и обувью;

б) отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

в) режим дня школьника.

г) закаливание: использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) влияние занятий физическими упражнениями:

- на развитие и здоровье школьника;

- на основные системы организма: рост, сердечнососудистая, нервная, дыхательная, мышечная система, костно-связочный аппарат;

- на развитие двигательных качеств;

е) правила игры, организация и проведение соревнования по футболу:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- обязанности судей;

- замечания, предупреждения, и удаления игроков с поля;

- системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП (общая физическая подготовка) имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей,

повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Словом, ОФП - это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание в упоре;
- наклоны туловища вперед и в стороны, тоже с сочетанием рук, круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой);
- полуприседание и приседание с различным положением рук;
- выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища, движениями рук;
- прыжки в полуприседе;
- переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;
- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; отжимание от пола и скамьи;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону и назад;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада;
- приседания на одной ноге (правой, левой);
- прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад;
- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- в упоре лежа: отталкивания, передвижения;
- различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов;
- подтягивание колени к плечам, выполняя махи ногой;
- упражнения на растягивание.

2. Акробатические упражнения:

- а) кувырки: вперед с шага, назад из седа, длинный, вперед с прыжка, прыжком через веревочку с места и разбега;
- б) перекувырки: вперед и назад в положении лежа, прогнувшись;
- в) «мост» из положения, лежа на спине;
- г) стойка на руках толчком одной и махом другой ноги;
- д) перевороты: в сторону с места и разбега.

3. Упражнения в висах и упорах:

- а) подтягивания: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз;
- б) сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

4. Легкоатлетические упражнения:

- а) в беге: бег с ускорением до 60м, с высокого старта до 60 м, кросс 1500-2000м, бег в равномерном темпе до 20 минут, челночный бег 6х30м и 4х50м, бег 400м и 500м, бег на скорость 30м, 60м, 100м;
- б) в прыжках: в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагиванием», тройной прыжок с места.
- в) метания: в цель, на дальность с места и разбега.

5. Подвижные игры:

- а) «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости»;

б) Игры с элементами бега, прыжков, метания.

в) Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1.СФП (специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; - бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;
- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;
- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 2х15м, 4х10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2.Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

Специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;

- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

- повороты во время бега налево и направо.

- остановки во время бега выпадам и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

а) удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.

- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

- остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

- остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.

- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

- ведение серединой подъема и носком.

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. *Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.*

7. *Техника отбора мяча.*

а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.

б) перехват мяча.

в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. *Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.*

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.

- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

- вбрасывание на точность и дальность.

- вбрасывание изученными способами разбега.

9. *Техника игры вратаря.*

а) основная стойка вратаря.

б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

в) ловля:

летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;

- катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;

- опускающегося мяча;

г) быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

д) отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;

- кулаком в прыжке на выходе из ворот.

е) бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

ж) выбивание мяча:

- ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. *Тактика нападения.*

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;

- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;
- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;

- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия 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 противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;
- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ноги;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На этапе начальной подготовки преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Система контроля и зачетные требования

Для контроля за выполнением программного материала в Учреждении проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май), для перевода учащихся на следующий год обучения, промежуточное в начале учебного года (сентябрь- октябрь). Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Основной формой аттестации являются сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для детей тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Критерии оценивания подготовленности и нормы оценки знаний учащихся по мини-футболу

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий, а также в условиях соревнований.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в 2 раза в учебном году (в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на физическую подготовленность

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (устный опрос), степень владения двигательными умениями и навыками (демонстрация техники выполнения двигательного действия), выполнение учебных нормативов (контрольное тестирование физической подготовленности).

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал «Эрчим» должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах - на занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- борцовский зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной работы обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно - связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978. 3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993. 4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
7. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск)
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, 2010 год
9. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: КвантС,1994.
10. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
11. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
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.
15. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976. 16.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
- 17.Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г.

Информационные ресурсы

1. Ассоциация мини-футбола России <http://amfr.ru/>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>