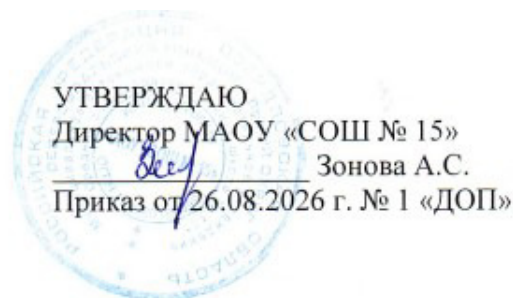


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2026



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Счастный Сергей Олегович,
педагог дополнительного
образования

Североуральский муниципальный округ,
п. Третий Северный
2026

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Наименование программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».

Вид - дополнительная общеразвивающая программа.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей. Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который начинается в школе и базируется на данных научных исследований, а также на передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов. Независимо от места, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Актуальность программы заключается в том, что в современном

мире учащиеся большое количество времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски возникновения различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и др. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в занятия футболом для того, чтобы приобщить их к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на реализацию ребенка в социальной среде и развитию его физических, психических качеств и умению ребенка работать в коллективе.

Адресат программы. По программе обучаются дети в возрасте 10-17 лет, допущенные к занятиям футболом и имеющие письменное разрешение врача (справка о состоянии здоровья).

Уровень реализации программы - ознакомительный основной.

Объём программы. Общеобразовательной общеразвивающей программы на весь период обучения 34 учебных недели; продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану 136 часов

Формы обучения и виды занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – коллективная (фронтальная), групповая,;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – лекция (дети записывают полученные знания), практикум (занимающиеся пробуют практически закрепить новый материал), экскурсия (прогулки по интересным и значимым местам района и области);
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание – 31 мая. Количество часов, на которое рассчитана программа 136 часов. Недельная нагрузка группы 4 часа.

Режим занятий: 2 тренировки в неделю по 2 часа.

Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучить школьников безопасному поведению в быту, на

занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. Развивающие задачи:

- развивать внимание, воображение воспитанников;
- формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом.

3. Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- укрепление здоровья и закаливание организма.

**Примерный учебно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
1 .	Общие понятия о футболе	10	5	5
1.1.	Развитие футбола в России	2	1	1
1.2.	Сведения о строениях и функциях организма	2	1	1
1.3.	Гигиена	2	1	1
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
1.5.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	2	1	1
II.	Общая и специальная физическая подготовка	32	6	26
2.1.	Общее понятие ОФП и СФП	12	2	10
2.2.	Виды упражнений для занятий ОФП	10	2	8
2.3.	Виды упражнений для занятий СФП	10	2	8
III.	Техническая подготовка	35	10	25
3.1.	Основы техники игры	10	2	8
3.2.	Основные виды передач	10	2	8
3.3.	Виды ударов по воротам	5	2	3

3.4.	Сочетание технических приемов	5	2	3
3.5.	Применение технических приемов	5	2	3
IV.	Тактическая подготовка	41	6	35
4.1	Общее понятие	2	2	
4.2	Тактика нападения.	12	2	10
4.3	Тактика защиты.	12	2	10
4.4	Выполнение планов на матч.	5		5
4.5.	Основные амплуа.	5		5
4.6.	Выбор амплуа игроков исходя из умений.	5		5
V.	Соревнования	18	2	16
5.1.	Основные правила игры и умение применять их на практике.	12	2	10
5.2.	Контрольные испытания (сдача нормативов)	6		6
	ИТОГО:	136	29	107

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела и тем	Основные узловые моменты
I.	Общее понятие о футболе	
1.1.	Развитие футбола в России	История возникновения и развития футбола в мире и в России. Чемпионаты России по футболу: уровни, участники, порядок проведения. Высший и второй дивизионы. Кубковые футбольные соревнования России. Футбольные клубы РФ.
1.2.	Сведения о строениях и функциях организмов	Роль физических упражнений. Физические упражнения и влияние их на различные органы человека. Энергетический обмен и обмен веществ. Кровеносная система.
1.3.	Гигиена	Закаливание. Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы учебы, занятий
		футболом, отдыха. Режим дня, гигиена

		питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом.
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность, задачи и формы врачебного контроля. Система организации врачебного контроля. Содержание и методы врачебного обследования. Объективные и субъективные методы самоконтроля. Самоконтроль спортсмена.
1.5.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий.
II.	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Общее понятие ОФП и СФП	Основные задачи, направленность, значение.
2.2.	Виды упражнений для	Строевые упражнения, ОРУ, ОРУ (с

	занятий ОФП	предметами), акробатические упражнения, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, спортивные игры и др.
2.3.	Виды упражнений для занятий СФП	Упражнения для развития скорости, скоростно- силовых качеств, упр для специальной выносливости и др.
III.	Техническая подготовка	
3.1.	Основы техники игры.	Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом- основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – основа спортивного мастерства.
3.2.	Основные виды передач.	Передачи разными частями стопы: внутренняя(щечкой), внешней, пяткой. Различными частями тела.
3.3.	Виды ударов по воротам.	Виды ударов: с носка, с подъема, внутренней стороной стопы и др. С места и в движении.
3.4.	Сочетание технических приемов.	Умение применять технико-тактические действия в зависимости от сложившейся игровой ситуации и их чередование.
3.5.	Применение технических приемов.	Основные недостатки в технике и пути их исправления. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Общее понятие о тактической подготовке.	Место в процессе подготовки, цель, основные задачи.
4.2.	Тактика нападения.	Выработка умение обнаруживать и вскрывать свободные зоны соперника для взятия ворот.
4.3.	Тактика защиты.	Выработка умения защищаться зонально и
		индивидуально, создание положения вне

		игры.
4.4.	Выполнение планов на матч.	Выбор темпа игры. Выполнение тренерского задания.
4.5.	Основные амплуа.	Основные игровые амплуа, их основные задачи на поле, значение капитана для команды.
4.6.	Выбор амплуа игроков исходя из умений.	Выбор игроком своего игрового амплуа исходя из его предрасположенностей, технико-тактической и физической подготовки.
V.	Соревнования	
5.1.	Основные правила игры и умение применять их на практике.	Роль правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.
5.2.	Контрольные испытания (сдача нормативов)	Сдача тестирования и контрольных испытаний.

Планируемые результаты

По окончании освоения программы, учащиеся будут знать:

- что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют гармоничному развитию личности;
- основные правила игры в футбол;
- правила техники безопасности на занятиях; Будут уметь:

- самостоятельно проводить пред игровую разминку как сами, так и руководя коллективом;
- пользоваться терминологией технических приемов для принятия обоснованного решения;
- анализировать игровую ситуацию исходя из ограниченности пространства и нехватки времени;

Разовьют следующие качества:

- улучшат аэробную выносливость, быстроту принятия решений, повысят силовые характеристики;
- разовьют морально-этические и волевые качества;
- коммуникативные навыки в результате командных действий.

Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа

Начало учебного года – 1 сентября 2026 г.

Окончание – 31 мая 2027г.

Условия реализации программы

Занятия проводит учитель физической культуры МАОУ «СОШ №15» Счастный Сергей Олегович.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий по программе требуются:

- мячи (размеры: 3,4,5) – 15 шт.;
- спортивная форма (бутсы, гетры, трусы, футболки, подтрусники, манишки);
- тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки;
- оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины и т.д.);
- судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма и т.д.).

Формы аттестации по окончании реализации программы

В ходе реализации программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце года обучения.

Входящий контроль проходит в форме собеседования.

Текущий контроль проводится раз в месяц в виде выполнения тестов. В конце каждого полугодия проводится текущий контроль в виде тестов, для определения уровня усвоения учащимися учебного материала.

Итоговый контроль для определения результатов обучения. Итоговое тестирование проводится в виде контрольного занятия, в ходе которого выявляются сведения для совершенствования данной программы.

Оценочные материалы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование технического приёма	8-9 лет	10-11 лет	12-14 лет
1.	Удар по мячу на дальность, правой и левой ногой (Сумма метров)	20	30	40

2.	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м)	5	8	10
3.	Удар по мячу на точность в заданную треть ворот(5+5)	5	6	7
4.	Ведение мяча с обводкой стоек с завершающим ударом по воротам(сек)	14	12	10
5.	Переменный бег	5	7	10
6.	Прыжки в длину с места	125	135	145
7.	Челночный бег (8 рывков)	16	14	12

Методика проведения тестирования.

1. Удар по мячу на дальность, правой и левой ногой (Сумма метров). Удар выполняется сначала правой, затем левой ногой на дальность в указанный коридор, шириной 10 метров. Учитывается расстояние от точки удара до первого касания мяча земли. Дается по 2 попытки на каждую ногу, учитывается лучший результат.

2. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м).

Вбрасывающий мяч находится перед коридором шириной 5 метров. Длина разбега не превышает 3-х метров. При выпуске мяча нельзя отрывать пятки от поверхности поля. Выполняется 3 попытки. Лучшая идет в зачет.

3. Удар по мячу на точность в заданную треть ворот (5+5). Удар выполняется с расстояния 7,9,11 м, верхом. Поочередно правой и левой ногой выполняем удар по заданным зонам разделенным вертикально. Учитывается сумма попаданий.

4. Ведение мяча с обводкой стоек с завершающим ударом по воротам (сек). На расстоянии 10 метров от штрафной линии кладется 4 фишки на расстоянии 2 метров. Необходимо, за наименьшее количество времени обвести фишки пробежать до линии штрафной и верхом отправить мяч в ворота. Время останавливается только в момент пересечения мячом линии ворот.

5. Переменный бег 5,7,10 минут. Занимающиеся бегут указанную дистанцию по кругу в разминочном темпе, по свистку или сигналу тренера выполняют ускорение на 10-15 секунд, с последующим свистком замедляются до первоначального темпа. Во время выполнения упражнения занимающиеся выполняют ускорение на максимум, в противном случае упражнение не засчитывается.

6. Прыжки в длину с места. Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

7. Челночный бег. Необходимо пробежать указанный отрезок, затем возвращаться в исходное положение, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед. Всего выполняется 8 рывков, учитывается затраченное время.

Методическое обеспечение программы

I. Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

1. Развитие футбола в России.
2. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
3. Тактическая подготовка.
4. Сведения о строении и функциях организма человека.
5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Сущность и значение врачебного контроля.
9. Значение режима дня и режима питания в жизни спортсмена.
10. Взаимосвязь общей физической подготовки и специальной

физической подготовки.

II. Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные игры и эстафеты
5. Легкоатлетические упражнения.
6. Спортивные игры.

III. Специальная физическая подготовка:

1. Имитационные упражнения
2. Упражнения в равновесии
3. Гимнастические упражнения на 8 счетов и более
4. Подвижные игры
5. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др.
6. Упражнения на растягивание мышц
7. Элементы акробатики.

IV. Техническая подготовка:

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Виды ударов

Удар по мячу ногой:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.
- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Удары по мячу головой.

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. 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 (выпадом и прыжками на ноги).

Остановка мяча

Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

Финты

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

Отбирание мяча

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Тактика игры в футбол

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа

передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по программе допускаются практически все лица, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;

- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Анализ возникновения травм у футболистов.

Механизм получения повреждений по статистике можно классифицировать на контактные травмы и бесконтактные.

И хотя каждая травма имеет свой процент механизма возникновения, все же можно выделить сухую общую динамику, по которой 41% процент всех травм возникал вследствие контакта с соперником.

Самый большой процент таких травм у коленного сустава – 61%, наименьший процент у травм верхних конечностей – 32%.

В то же время, из-за недостаточной подготовки, недостаточного разогрева мышц, неправильной техники движения, слабых связок отдельных суставов возникает большее количество повреждений и травм. Отдельное место в травматизме играют современные покрытия и обувь футболистов. На

это мы обращаем внимание, прежде всего, тренеров, которые обязаны в своей подготовке уделить внимание полноценной разминке, общеразвивающим упражнениям, упражнениям из смежных видов спорта для укрепления опорно-связочного аппарата и мелких мышечных групп.

Основные причины возникновения бесконтактной травмы являются резкие остановки с поворотом и приземление на выпрямленную ногу. Эти технические элементы ведут к травматизации крестообразных связок коленного сустава. Такой характер травмы – одна из самых частых у футболистов. В современных реалиях наши дети, к сожалению, вынуждены тренироваться и играть, в основном, на искусственных полях, при всех прочих преимуществах которых имеющих явный недостаток в сравнении с натуральным травяным полем – мягкость.

Основные способы профилактики травм:

- отказ от резкого увеличения тренировочных нагрузок;
- отсутствие пропусков занятий;
- отсутствие лишнего веса;
- своевременное обнаружение и лечение заболеваний опорно-двигательной системы;
- полноценная реабилитация после полученных повреждений с последующим -постепенным возвращением к обычным тренировочным нагрузкам;
- правильная обувь – по возможности из натуральных материалов с жестким задником и шипованной подошвой, предотвращающей скольжение;
- использовать щитки и гетры на тренировках;

Воспитательная работа

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Проблемы воспитания стоят в центре внимания и требуют от максимального содействия развитию потенциальных возможностей личности ребенка, способной к творческой мысли, стремящейся к духовному самосовершенствованию, независимости, обладающей чувством собственного достоинства, умеющей принимать рациональные решения и нести ответственность за свои поступки.

Длительное пребывание юного футболиста в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе и учебных заведениях, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие

оказывается непосильным для юноши и тогда неизбежно снижение

спортивных результатов или успеваемости школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного футболиста, но и в значительной мере могут осложнить его будущее. Поэтому целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе имеет очень важное значение.

Цель: Подготовка ребенка как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей посредством занятия футболом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека через командную игру.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной.

Воспитательная работа в условиях школы, основывается на творческом использовании общих **принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности преподавателей процесс. Вся деятельность преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном проведении досуга с обучающимися, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

1. Губа, В. П., Лексаков, А. В. Теория и методика футбола. / В. П. Губа, А. В. Лесаков. - М.:Спорт, 2015. - 568 с.
2. Зайцев, Ю. В., Рогачев, Д. И. Трудовые будни в мире спорта: Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров. / Ю.В. Зайцев, Д.И. Рогачев. - М.: Статут, 2012. - 182 с.
3. Лапшин, О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. / О. Б. Лапшин - М.:Человек, 2015. - 256 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 677056507951851352025027247025609366860896677408

Владелец Зонова Анна Сергеевна

Действителен с 09.06.2026 по 09.06.2027