

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 8 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Чернышев Валерий Валерьевич,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	8
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	19
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса футболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы основана на интересе, потребностях учащихся в спортивной деятельности, на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия мини-футбола, обеспечение разносторонней физической подготовки. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности на всех этапах жизни.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенность данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатно содействует устранению недостатков физического развития учащихся, укреплению здоровья воспитанников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 8 – 15 лет, желающие заниматься мини-футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 22 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	8	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является разносторонняя подготовка учащихся и овладение рациональной техникой, приобретение знаний и умений, необходимых в мини-футболе.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники игры в мини-футбол;
- обучение важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучение основам тактики игры.

Развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- укрепление здоровья и закаливание;
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Воспитательные:

- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям мини-футболом;
- воспитание культуры общения детей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- психофункциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;

- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- специальную терминологию в мини-футболе;

- об основах технических приемов ведения нападения и защиты;

- об основных способах решения технико-тактических задач с использованием различных приемов и умений, соответствующих третьему году обучения и применять их на практике;

- начальные упражнения на развитие координации движений, гибкости, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, развитие равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данного возраста);

- об основных обязанностях помощника главного судьи при участниках и при проведении соревнований и умений применять их на практике;

уметь:

- активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оценивать свои возможности, корректировать действия на основе анализа своих ошибок;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает: учебный материал, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	2 год обучения, часы	3 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	Беседа Опрос
2	Общая физическая подготовка	78	78	78	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
3	Специальная физическая подготовка	78	78	78	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
4	Техническая подготовка	39	39	30	Наблюдение Упражнения Тесты
5	Тактическая подготовка	10	10	19	Наблюдение Упражнения Тесты
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	По плану			Наблюдение
8	Медицинское обследование	По плану			Наблюдение
9	Восстановительные мероприятия	4	4	2	Наблюдение
10	Инструкторская и судейская практика	1	1	3	Протоколы соревнований
11	Учебно-тренировочные игры	10	10	10	Наблюдение
	ИТОГО	234	234	234	
	Всего	702			

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

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

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие физическая культура. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защиты Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта.

Тема 2. Развитие мини-футбола в России и в мире

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России – организатор развития мини-футбола в стране.

Достижение сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.

Режим питания спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личные гигиены: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отходы и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Тема 6. Морально-волевая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка

Моральные качества спортсмена: добровольное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболистам. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях.

Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнования.

Тема 8. 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 соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процесс игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Тема 9. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных

футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Ход за ними.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

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

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения (развитие ловкости).

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

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

Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого обучающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

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

Специальные знания при обучении - это процесс накопления обучающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

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

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

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Учебный материал по технической подготовке

Бег с мячом по прямой.

Ведение мяча с уходом от преследования.

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Обыгрыш один на один.

Обыгрыш быстро сближающегося защитника.

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.
Короткие передачи в движении.
Ритмичная смена ног при выполнении передачи.
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.
Обработка мяча и точность передачи.
Отработка удара после розыгрыша стенки.
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.
Удар подъёмом.
Удар с ворота по движущемуся мячу.
Отработка ударов с обеих ног.
Ведение мяча с ударом.
Удар в ворота после обводки.
Игра головой с партнёром.
Контроль мяча при игре головой.
Удар по воротам головой после фланговой передачи.
Финт «ложный замах на удар».
Финт «ложная остановка».
Финт «пробрось мяч».
Финт «уход с мячом».
Финт «выпад в сторону».
Финт «оставь мяч партнеру».
Финт «переступание через мяч».

Тактическая подготовка

В группах обучение проходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

- Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
- Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
- Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
- Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
- Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты.

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

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

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.

Учебный материал по тактической подготовке

Открывание для приема мяча.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные.

Смена флангов атаки. Длинная передача мяча.

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Организация быстрого нападения.

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча.

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны.

Создание численного превосходства в обороне.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения.

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.

Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Организация атаки при вводе мяча в игру.

Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает обучающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

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

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

-Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;

- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия:

- питание

- витаминизация

- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Способы определения результативности

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- психофункциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;

- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу Физическая подготовка

1. Бег 30 м. 3x10м На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 1, 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания	8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м							9,16	8,56	8,46	8,56	8,746	8,16	8,46	8,16	8,01
	ж							5,05	4,50	4,40	4,40	4,25	4,15	4,25	4,10	4,00
6-минутный бег, м.	м	725	850	1050	875	1000	1200	975	1100	1300	1075	1200	1400	1175	1300	1500
	ж	575	700	900	775	900	1100	925	1050	1250	925	1050	1250	975	1100	1300
Бег 400 м.	м							1,36	1,32	1,27	1,37	1,31	1,25	1,36	1,31	1,25
	ж							1,45	1,39	1,34	1,43	1,37	1,31	1,40	1,36	1,31

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания	9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет			
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м				9,08	8,48	8,38	8,48	8,28	8,08	8,38	8,08	7,53	8,08	7,38	7,23
	ж				5,00	4,45	4,35	4,35	4,20	4,10	4,20	4,05	3,55	4,00	3,45	3,35
6-минутный бег, м.	м	925	1050	1250	1025	1150	1350	1125	1250	1450	1225	1350	1550	1325	1450	1650
	ж	825	950	1150	975	1100	1300	975	1100	1300	1025	1150	1350	1075	1200	1400
Бег 400 м.	м				1,33	1,29	1,24	1,34	1,28	1,22	1,33	1,28	1,22	1,32	1,22	1,17
	ж				1,42	1,36	1,28	1,42	1,34	1,28	1,39	1,33	1,28	1,43	1,32	1,27

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального кабинета, с имеющейся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Для тренировок по мини-футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. спортивный зал;
2. мячи;
3. скакалки;
4. гантели.

Техника безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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 тренера-преподавателя есть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в мини-футбол.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к тренировочным занятиям не допускаются.
2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения мини-футболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам хоккея. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация

наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические действия в защите и в нападении.
- Темы теоретической подготовки, тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).
- Темы теоретической подготовки, тактика защиты.
- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.
- Тактика вратаря.

Методика развития физических качеств обучающихся

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
 - выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
 - метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

3.3.2. Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции:
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности футболистов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения детей, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
 - Создание положительного эмоционального фона тренировки.
 - Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимание, мыслей, самоускорение, самоободрение, самоприказы.
- Идеомоторная тренировка.
 - Психорегулирующая тренировка.
 - Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок.

Гигиенические средства восстановления

- Рациональный режим дня.
 - Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).
 - Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
 - Сбалансированное питание 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, полдник- 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
 - Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
 - Гигиенические процедуры.
- Удобная одежда и обувь.

Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в мини-футболе

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые Правила, которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятые Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированные Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329 в программные мероприятия по мини-футболу будет включено и это направление.

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании.

В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном. В течение года будут использованы следующие мероприятия:

- донесение информации о разработке и внедрение антидопинговых правил;
 - реализация информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в мини-футболе;
 - проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
 - распространение брошюр, открыток, стикеров и др. на тему антидопинга.
- Ожидаемые результаты. В ходе данной работы, ребята должны знать:
- последствия применения допинга для здоровья;
 - последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
 - антидопинговые правила;
 - принципы честной игры.

При работе с детьми будет применяться доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том

числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер-преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер – преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организует походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. , Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2011. - 111с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276с.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264с.
7. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,2016
8. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра - Спорт, 2000.-86с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000.-255 с.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М., 2013.
11. Физическая культура в школе. – М., 2009.
12. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 2011.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 2009.
14. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2014. - 254 с.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Мини-футбол»
1-й год обучения**

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
ТЕОРИЯ																																																	
Техника безопасности	1	1																																															
Гигиенические знания и навыки	1		1																																														
Места занятий, оборудование и инвентарь	1			1																																													
Правила игры в мини-футбол	3				1		1		1																																								
Сведения о строении и функционировании организма человека	1									1																																							
Развитие мини-футбола в России в Мире	1										1																																						
Физическая культура и спорт в России	1											1																																					
Морально-волевая подготовка	1											1																																					
ПРАКТИКА																																																	
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Тактическая подготовка	10																1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																							
Контрольно-переводные испытания	4																																													1	1	1	1
Участие в соревнованиях		По плану																																															
Медицинское обследование		По плану																																															
Восстановительные мероприятия	4															1																															1		
Инструкторская и судейская практика	1													1																																			
Учебно-тренировочные игры	10											1	1	1													1	1	1																				
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Мини-футбол»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
ТЕОРИЯ																																										
Техника безопасности	1	1																																								
Гигиенические знания и навыки	1		1																																							
Места занятий, оборудование и инвентарь	1			1																																						
Правила игры в мини-футбол	3				1	1	1																																			
Сведения о строении и функционировании организма человека	1							1																																		
Развитие мини-футбола в России в Мире	1								1																																	
Физическая культура и спорт в России	1									1																																
Морально-волевая подготовка	1										1																															
ПРАКТИКА																																										
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Тактическая подготовка	10															1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																	
Контрольно-переводные испытания	4																																						1	1	1	1
Участие в соревнованиях		По плану																																								
Медицинское обследование		По плану																																								
Восстановительные мероприятия	4															1																									1	
Инструкторская и судейская практика	1													1																												
Учебно-тренировочные игры	10										1	1	1													1	1	1														
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Мини-футбол» 3-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
ТЕОРИЯ																																									
Техника безопасности	1	1																																							
Гигиенические знания и навыки	1		1																																						
Места занятий, оборудование и инвентарь	1			1																																					
Правила игры в мини-футбол	3				1	1	1																																		
Сведения о строении и функционировании организма человека	1							1																																	
Развитие мини-футбола в России в Мире	1								1																																
Физическая культура и спорт в России	1									1																															
Морально-волевая подготовка	1										1																														
ПРАКТИКА																																									
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Техническая подготовка	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												1	1	1	1		
Тактическая подготовка	19																1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Контрольно-переводные испытания	4																																				1	1	1	1	
Участие в соревнованиях		По плану																																							
Медицинское обследование		По плану																																							
Восстановительные мероприятия	2																	1																							
Инструкторская и судейская практика	3												1																									1			
Учебно-тренировочные игры	10											1	1	1											1	1	1		1	1	1	1									
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся	Наблюдение. Опрос.	Начало реализации программы
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение периода реализации программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение периода реализации программы
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Соревнования	Окончание реализации программы

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

		своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические	Успешное освоение учащимися более 80% содержания

	знания	образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки