

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТУРУНТАЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

<p align="center">«Принято» На заседании Педагогического совета №1 от 26.08.2020г</p>	<p align="center">«Принято» на заседании Управляющего совета 2020г</p> <p align="center"><i>Темалетов Р.М.</i></p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ ДО «Турунтаевской ДЮСШ» Дошицер Н.А. от "27" 2020 года</p> 
---	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
По МИНИ-ФУТБОЛУ  
Возраст детей 7-18 лет.  
Срок реализации программы 2 года.**

Составитель: Тамашаускас Антон Сигитович  
Тренер-преподаватель МОУ ДО Турунтаевская  
ДЮСШ.

с. Турунтаево  
2020 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеразвивающая программа по командному игровому виду спорта мини-футбол (далее Программа) предназначена для работы на спортивно-оздоровительном этапе в МБУДО «Центр спорта «Муравленко», составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказа Минспорта РФ от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»;
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (с изменениями на 02.12.2013).

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В МИНИ - ФУТБОЛЕ.**

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

## **Актуальность программы:**

В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии, особенно для детей-жителей Крайнего Севера, где долгая полярная зима создает дефицит двигательной активности. В этом случае важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы с детьми во внеурочное время является мини-футбол. Мини-футбол развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Данная Программа предназначена для обучающихся в МБУДО «Центр спорта «Муравленко» города Муравленко в условиях Крайнего Севера, где погодные условия позволяют заниматься на открытом воздухе только в летний период времени, в связи с этим весь учебный процесс проходит в условиях здания Центра спорта «Муравленко» (учебный материал рассчитан на зал площадью 1334,8 м<sup>2</sup>), где каждое тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Обучение игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и будет способствовать выбору в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта.

Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Результаты освоения Программы:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта. требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивно подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

**Актуальность Программы** по мини-футболу на спортивно-оздоровительном этапе состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

### **III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**Сроки реализации Программы** – 2 года.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной Программы: с 7-18 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься мини-футболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп:**

- группа спортивно-оздоровительная – 16 человек.

**Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- тренировочные сборы;
- медицинский контроль;

Тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа рассчитан **на 52 учебные недели (из которых 2 недели отводится на самостоятельную работу).**

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

**Учебный год** начинается с 1 сентября.

**Условия реализации Программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающихся;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**III. Режимы учебно-тренировочной работы.**

Возраст учащихся и наполняемость групп.

№ группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
1,2,3	2 года	7-18	16

### Ш. П. Объем учебно-тренировочной нагрузки.

№1 группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
1	1 год	4	208
2,3	2 года	6	312, (624)

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения
1	Теоретическая подготовка.	6
2	общая физическая подготовка.	178
3	Специальная физическая подготовка.	60
4	Технико-Тактическая подготовка.	60
6	Инструкторская и судейская практика.	-
8	Зачетные требования	4
9	Восстановительные мероприятия.	-
10	Медицинское обследование.	4
	Общее количество часов.	312

### IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

#### Учебный план.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Таб.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	1 год	2 год	3 год
Физическая подготовка	60	55	50
Технико-тактическая подготовка.	40	45	40

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	70	60	50
Специальная физическая подготовка	30	40	50

#### IV.I. Подготовка в группе первого обучения

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой.

**Основные задачи:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивого интереса к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и само-страховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения;
- 6) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;
- 7) комплекс упражнений.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

#### **IV. II. План-график распределения учебных часов в группах 1 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	X I	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	16	16	16	13	15	13	16	15	15	12	15	16	178
3	Специальная физическая	3	5	5	6	6	6	5	4	5	3	6	6	60
4	Технико-тактическая	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>208</b>

#### **IV. III. Методика контроля:**

*Занимающиеся должны:*

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### **Участие в соревнованиях.**

Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### **V. Подготовка в группе второго года обучения**

Группы второго года обучения формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года.

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

#### **Основные задачи:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

#### **Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой;
- 6) подвижные и спортивные игры;

**V.I Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

#### **V.II Основные направления тренировки.**

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

## **VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **VI. I.Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите

Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие мини-футбола в России.** История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

**Общая и специальная физическая подготовка.** Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Основы техники и тактики мини-футбола.** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

**Спортивные соревнования по мини-футболу.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

**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. Уход за ними.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр.** Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным

игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

## **VI.П. 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.

**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).

## **VI.Ш. Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основной 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.

### **VI. Ш. I. 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 вперед.

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».

### **Игра вратаря**

- Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.
- Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи.
- Подбор катящегося мяча.
- Ловля мяча после сильного удара на уровне груди.
- Ведение катящегося мяча в игру.
- Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

## **VI. III. II. Тактическая подготовка**

В группах СОГ 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.

## **VII. 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 владения 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. Выработывает 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

## **VII. II. 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.

## **VII. III. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений по мини-футболу необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера - преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся результатов.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств обучающегося.

*Воспитание волевых качеств:*

Тренер - преподаватель ставит перед ребенком задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности обучающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность обучающегося преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности.

Тренер - преподаватель основное внимание уделяет тому, чтобы ребенок в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер - преподаватель упражнениями добиваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

*Воспитание смелости:*

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Тренер-преподаватель работает над приближением обучающегося к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет обучающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упражнения и своевременная остановка стремления обучающихся превысить разумный предел.

Тренер-преподаватель применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **VIII. I. Проведение тренировочного занятия**

Тренировочное занятие по мини-футболу состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники мини-футбола. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов в мини-футболе.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по мини-футболу - подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать тренировочные занятия, пропусков тренировочных занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

## **VIII. II. 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 11x11.
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 11x11).
- Темы теоретической подготовки, тактика защиты.
- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.
- Тактика вратаря.

## **VIII. III. Методика развития физических качеств обучающихся**

### **VIII.III. I. 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.

### **VIII. III. II. 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".

### **VIII. III. III. 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.

#### **VIII. III. IV. 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

#### **VIII. III. V. 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.

### **VIII. III. VI.    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.

### **VIII. III. VII.    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;

- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

#### **VIII. IV. 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.).

##### **VIII. IV.I. Психологические средства восстановления:**

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

##### **VIII. IV.II. Гигиенические средства восстановления**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).
3. 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.
4. Сбалансированное питание 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, полдник- 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

#### **VIII.V. 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».

## **IX. 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 нрав-

ственном 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 организывает 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 листов, организывает 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.

## **IX. I Материально- технические условия**

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

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

## **IX. II. Техника безопасности в процессе реализации Программы**

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

*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 шипованой 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.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

## **X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **X.I. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях (карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся)**

*Таблица*

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.

Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--------------	-----------	---	---

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

## Х.П. Контрольно-переводные нормативы

Таблица

№п/п	Контрольные упражнения	пол	Этапы обучения
			СОГ
<b>ОФП</b>			
1	Бег на 30 м (с)	м	7,0
3	Прыжок в длину с места	м	128
3	Челночный бег 3х10 м (с)	м	9,5
4	Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек.	м	+
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	8

### Методика выполнения упражнений

#### ОФП

- 1. Бег 23 метров.** Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 30 метров.
- 2. Прыжок в длину с места.** Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.
- 3. Подъем туловища из положения лежа на спине.** Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- 5. Челночный бег.** Выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков-коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.

## Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. **Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*.** Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади

**Бросок мяча в цель.** Испытуемый выполняет два упражнения.

**Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота *Д* шириной 2 м,

сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (**Е**) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

**Второе** упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги **В** и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

## 5. Бросок мяча в цель

**Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

## 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах 2 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	X I	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	-	1	-	1	1	1	-	-	1	-	-	7
2	Общая физическая	14	14	14	15	16	13	14	14	14	12	13	15	168
3	Специальная физическая	7	8	7	6	8	6	14	10	10	8	9	9	102
4	Технико-тактическая	16	21	21	22	23	20	14	19	19	17	21	21	235
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	<b>Всего</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>624</b>

### XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся групп являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом борцовских упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. , Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2011. - 111с.
3. Андреев СЛ. 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-фубол (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.

