

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «СИЛА СИБИРИ»
(ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»)

Принято
на педагогическом совете
ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»
Протокол № 4
от «21» августа 2023г

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»

О. И. Дегтярев
Приказ № 63/1
«21» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: – 10 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель
Серебренников А.С.

Жигалово
2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.	5
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3.1. Учебный план график.....	6
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).	12
3.4. Техническая подготовка.	12
3.5. Тактическая подготовка.	13
3.6. Игровая подготовка.	13
3.7. Соревнования.	14
3.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	14
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
4.1. Требования к технике безопасности.	16
4.2. Дистанционное обучение.....	18
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	18
5.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:.....	18
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	19
7. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	20
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол – это спортивная игра, в которой участвуют 2 команды по 5 игроков. По международным стандартам игра проходит на площадке длиной 40 м. (боковая линия), шириной 20 м (лицевая линия). В мини-футбол играют мячом размера №4 (длина окружности 62-64 см., вес 400-440 г.). Также в районе каждой лицевой линии установлены футбольные ворота (высота 2м., ширина 3 м.)

Игра состоит из двух таймов, равных между собой по продолжительности. Длина таймов определяется заранее, в зависимости от условий проведения матча и его уровня (муниципальный, региональный, федеральный или международный). Задача каждой из команд – забить как можно больше мячей в ворота соперников в течение двух таймов и пропустить как можно меньше. Играть по мячу можно любой частью тела, кроме рук. Ворота защищает вратарь, или голкипер. Его задача – помешать, противнику забить, гол в его ворота. Вратарю допускается играть руками, но только в пределах штрафной площади. По окончании матча команда, забившая больше мячей в ворота соперника, является победителем.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой.

Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу для Детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ(ред. 25.12.2023г), Приказом правительства РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ, уставом ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ».

В программе представлены основные разделы этапа подготовки юных футболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность программы. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню

подготовленности учащихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники игры.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка футболистов высокой квалификации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Формирование групп на уровни подготовки:

Стартовый, базовый и продвинутый уровень подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники футбола.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; нормативные требования для перевода учащихся в следующую возрастную группу.

Задачи работы с учащимися органически связаны с основной целью многолетней подготовки спортивных резервов по футболу в спортивных школах — воспитанием спортсменов высокой квалификации.

Конкретными задачами на данном этапе подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Приучение к игровым условиям.
5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в акад. часах)	Общее количество часов в год	Самостоятельная работа обучающихся	Требования по спортивной подготовке
Стартовый уровень	1	7-10	15-25	1-4	1	144	-	Прирост показателей ОФП, СФП
Базовый уровень	1-3	11-14	12-20	3-6	2	216	До 50% учебного времени	Прирост показателей ОФП, СФП
Продвинутый уровень	2-3	15-17	12-15	4-9	3	324	До 70% учебного времени	Прирост показателей ОФП, СФП

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На стартовом уровне тренировочная нагрузка в неделю по программе составляет 4 академических часов в неделю, соответственно общая тренировочная нагрузка 36 учебных недель – 144 часов в год. Однако спортивная школа при составлении расписаний занятий может корректировать режим учебно-тренировочной работы с учетом возможности организации, в зависимости от контингента обучающихся.

На базовом уровне, объём тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 часов, соответственно общая учебно-тренировочная нагрузка составляет 36 учебных недель -216 часа в год.

На продвинутом уровне тренировочная нагрузка в неделю по программе составляет 9 академических часов в неделю, соответственно общая тренировочная нагрузка 36 учебных недель – 324 часов в год.

Таблица 2

Учебный план

1. п/п	Разделы подготовки.	Уровни подготовки		
		Стартовый	Базовый	Продвинутый
		1 год	2-3 год	4-6 год
1.	Теоретическая подготовка	2	4	4
2.	Общая физическая подготовка	28	36	46
3.	Специальная физическая подготовка	24	34	46
4.	Техническая подготовка	40	56	90
5.	Тактическая подготовка	18	32	48
6.	Игровая подготовка	20	30	58
7.	Участие в соревнованиях	6	12	18
8.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8
9.	Контрольные переводные испытания	2	4	6
	Общее количество часов	144	216	324

3.1. Учебный план-график

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительного этапа: развитие физических способностей, укрепление здоровья и овладение базовой техникой (основами) мини-футбола.

Учебно-тематический план стартового уровня

Таблица № 3

	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	28	2	26	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	40	2	38	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	18	2	16	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	20	2	18	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	2	-	2	Сдача нормативов
	Общее количество часов	144	14	130	

Учебно-тематический план базового уровня

Таблица № 4

	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	56	2	54	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	32	4	28	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	30	2	28	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
	Общее количество часов	216	18	198	

Учебно-тематический план продвинутого уровня

Таблица № 5

	Темы программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	46	2	44	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	46	2	44	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	90	2	88	Контрольные задания по технике игры
5	Тактическая подготовка	48	2	46	Контрольные задания по тактике игры
6	Игровая подготовка	58	-	58	Одиночные и парные игры
7	Участие в соревнованиях	18	-	18	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Судейство игры
9	Контрольные переводные испытания	6	-	6	Сдача нормативов
	Общее количество часов	324	14	310	

**3.2. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.
Теоретическая подготовка.**

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица № 6

№ п/п	Тема.	Этапы подготовки.		
		Стартовый	Базовый	Продвинутый
		1 год	2-3 год	4-5 год
1.	Физическая культура и спорт в России.		1	
2.	История мини-футбола			1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		1	
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1	
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1		
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1		
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.			1
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.			1
9.	Физические качества и физическая подготовка.		1	
10.	Спортивные соревнования.			1
Всего часов:		2	4	4

Темы.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История мини-футбола

История возникновения футбола. Развитие футбола и мини-футбола в России и мире. История возникновения российских и международных футбольных организаций. Достижения сборной России на чемпионатах мира и Европы. Самые известные футболисты России и мира. Современное состояние футбола и мини-футбола в нашей стране и за рубежом.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных

заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий мини-футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Правила и требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях мини-футболом.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в мини-футбол. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших футболистов и футбольных команд.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в мини-футбол.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в мини-футбол. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по мини-футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья матча, помощники судьи и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Учащиеся должны:

Знать:

- гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся;
- режим дня и питания юного спортсмена;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития футбола в России и терминологию избранной игры;
- основы техники безопасности на занятии.

Уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- подготовить место для занятий;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- проявлять стойкий интерес к занятиям.

3.2. Общая физическая подготовка

3.2.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

3.2.2. Элементы ходьбы и бега

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

3.2.3. Гимнастические упражнения

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

3.2.4. Л/а упражнения

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в длину с места,

тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

3.2.5. Упражнения в висах и упорах

Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

3.4. Техническая подготовка

3.4.1. Передвижения без мяча.

Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

3.4.2. Приемы владения мячом ногами.

Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.4.3. Приемы игры головой.

Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4.4. Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.4.5. Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.4.6. Обманные движения (финты).

Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча, внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком,

имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

3.4.7. Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

3.4.8. Ввод мяча в игру.

Розыгрыш мяча с центра поля, ввод мяча в игру после выхода за боковую, лицевую линию (аут, угловой).

3.4.9. Техника игры вратаря

Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полу высоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

3.5. Тактическая подготовка

3.5.1. Индивидуальные действия

Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

3.5.2. Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах и тройках: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации в четверках: «ромб», «восьмерка», «бабочка».

3.5.3. Позиционные действия

Выбор правильной позиции на поле. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3.5.4. Командные действия

Тактика защитников. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

3.6. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
 - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.
- Эстафеты с элементами мини-футбола (на развитие):
- скоростно-силовых качеств;
 - быстроты действий;
 - общей выносливости;
 - силы;
 - гибкости;

- ловкости;
- техники.

Обучающиеся должны

Знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- Основные правила мини-футбола.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

3.7. Соревнования.

Соревнования на разных уровнях подготовки проводятся, как правило, внутри группы или отделения.

Цели соревновательной деятельности на этом базовом, продвинутом уровнях — формирование навыков выполнения технически разнообразных упражнений игрового и комплексного характера; укрепление здоровья.

Направленность и результаты соревновательной деятельности — командные и игровые соревнования с высоким уровнем эмоциональности, не требующие чрезмерных психофизических напряжений юных спортсменов.

3.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

На всех уровнях подготовки проводится врачебно-педагогический контроль за состоянием молодого спортсмена.

В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства, приносят справку о допуске к занятиям настольным теннисом. В обязанности тренера-преподавателя входит следить за состоянием здоровья ребенка во время занятий, отмечать отклонения от нормы, при необходимости обратиться к врачу школы или родителям учащегося.

Также, тренер-преподаватель следит за отношением учащихся к занятиям, оценивает их поведение. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Мини-футбол – командный игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной

выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными футболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Для усиления интереса детей к занятиям в направлении "Мини-футбол" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

- в начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.

- учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема педагогом.

- каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и другими участниками команды.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в мини-футбол следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в мини-футбол целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

Также надо учитывать, что развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

4.1. Требования к технике безопасности.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по мини-футболу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по мини-футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по мини-футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по мини-футболу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятия обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила соблюдения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь
3. Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек и т.п.).
4. Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.
5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
6. Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать настоящую Инструкцию.
2. Строго соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
3. Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия.
4. Начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия
5. При выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.
7. Выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем, проводящим занятия.
8. Уметь выполнять приемы самостраховки при падениях, столкновениях с другими учащимися.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

1. Сдать использованный инвентарь тренеру-преподавателю, проводящему занятие.
2. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку.
3. Принять душ, переодеться.
4. При обнаружении неисправностей спортивного оборудования проинформировать об этом тренера-преподавателя.

4.2 ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дистанционное обучение в период пандемии помогло сохранить непрерывность образовательного процесса. В сложившейся обстановке тренера-преподаватели вынуждены были оптимизировать свою работу через Интернет в самые сжатые сроки. При дистанционном обучении тренера-преподаватели в период своего рабочего времени выходили на видеосвязь с учениками при помощи WhatsApp и Zoom, Сферум где выкладывали домашние задания, объясняли новые темы.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Критерии подготовки спортсменов:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний о здоровом образе жизни, основах физической культуры и спорта, самоконтроля, гигиены, режиме дня, техники безопасности.

Спортивная подготовка на любом этапе — это единый процесс тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационной подготовки, строгое соблюдение постепенности увеличения тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития учащихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП учащиеся отделения мини-футбола сдают в мае - июне в соответствии с графиком приема контрольно-переводных нормативов школы. Оценивается положительная динамика физического развития.

Оценка результатов

Общий итог тестирования и результат выполнения отдельного вида испытания в протоколе, оцениваются оценкой «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Для базового и продвинутого уровня подготовки выполнение нормативных требований должно быть не ниже оценки «хорошо». При переводе в группы начальной подготовки учащиеся должны выполнить нормативные требования не ниже оценки «хорошо».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,3 с)
Координация	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (не более 12,4 с)
Силовые качества	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 8 повт.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки осуществляется решением педсовета ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» на основании протоколов выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовок, зачета по теоретической подготовке, заявления родителей, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач детско-юношеской спортивной школы. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- моральная поддержка учащихся, помощь в трудных ситуациях.

7. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Мячи футбольные	шт.	9
2	Футбольные ворота	шт.	2
3	Свисток	шт.	1
4	Мяч набивной	шт.	3
5	Секундомер	шт.	1
6	Конусы (фишки)	шт.	14
7	Скакалки	шт.	15
8	Скамейка гимнастическая	шт.	3
9	Перекладина	шт.	1
10	Стенка гимнастическая	шт.	2
11	Форма футбольная	шт.	15

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
5. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005.-128 с.
6. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». - М.: АСТ, 2007.-128с.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол – игра для всех». -М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
8. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке» - М.: Терра- Спорт, 2003.-240с.
9. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000, 86 с.
10. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол».- М.: Терра- Спорт,2002, 240с.