

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЗЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

МБУДО «Мезенская ДЮСШ»

Протокол от 2 октября 2019 г. № 1

С.А. Таммочина

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУДО «Мезенская ДЮСШ»

от «02» сентября 2019 г. № 69

А.В. Коротаяев / Коротаяев А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ПО МИНИ - ФУТБОЛУ

Возраст занимающихся от 6 до 17 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель:

Кипаев Михаил Сергеевич.

п. Каменка
2019г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЗЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

МБУДО «Мезенская ДЮСШ»

Протокол от _____

_____ / _____

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУДО «Мезенская ДЮСШ»

от «___» _____ 2019 г. №__

_____ / Кортаев А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ПО МИНИ - ФУТБОЛУ

Возраст занимающихся от 6 до 17 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель:

Кипаев Михаил Сергеевич.

2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – 5 лет, (далее «Программа») разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники мини - футбола.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий мини-футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-

тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками от 6-до17 лет. Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Срок реализации программы – 5 лет. Спортивно-оздоровительный этап включает в себя 3 уровня сложности:

- Стартовый (1 год обучения).
- Базовый (2 года обучения(2 и 3)).
- Продвинутый (2 года обучения(4 и 5)).

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в мини-футбол.

Решение **задач**, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- ✓ Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям физической культурой посредством мини-футбола
- ✓ Привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- ✓ Укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- ✓ Обеспечение общефизической подготовки;
- ✓ Овладение основами игры в футбол;
- ✓ Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ✓ Воспитание гармоничной, социально активной личности.
- ✓ Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилам игры в мини-футбол.
- ✓ Выполнение требований для получения III - I юношеского разряда по мини-футболу.
- ✓ Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;
- ✓ Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий,

- командной тактики игры;
- ✓ Развитие морально-волевых качеств учащихся.
- ✓ Участие в соревнованиях по мини - футболу.
- ✓ Развитие инструкторских и судейских навыков.
- ✓ Выполнение требований для получения III взрослого разряда по мини-футболу

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	Стартовый (1 год обучения)	6-17 лет	15-25	2-4ч.
	Базовый (2 года обучения)	7-17 лет	12-20	3-6ч.
	Продвинутый (2 года обучения)	9-17 лет	8-15	4-8ч.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- товарищеские игры
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- открытые занятия
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
 2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
 3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
 4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности

обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план

(На 5 лет обучения: стартовый - 1 год обучения, базовый - 2,3 года обучения, продвинутый - 4,5 года обучения)

Название раздела, темы	Стартовый 1й год обучения	Базовый		Продвинутый	
		2й год обучения	3й год обучения	4й год обучения	5й год обучения
Теоретическая подготовка	7	10	10	14	14
Общая физическая подготовка	50	90	90	100	100
Специальная физическая подготовка	16	36	36	46	46
Техническая подготовка	34	64	64	95	95
Тактическая подготовка	6	26	26	50	50
Учебно-тренировочные игры	27	41	41	41	41
Соревнования		5	5	14	14

Контрольные и оценочные испытания	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика				4	4
Всего часов	144	276	276	368	368

Учебно-тематический план

(Стартовый уровень – 1 год обучения: на 36 учебных недель, 4 часа в неделю, 144 часа в год)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. • Физическая культура и спорт в России. • Правила игры в мини – футбол. • Влияние физических упражнений на организм • Общая и специальная физическая подготовка. • Основы техники и тактики игры в мини-футбол. 	1 1 2 1 1 1		7	Беседы (опрос)

2	Общая физическая подготовка:			50	Контрольные и оценочные испытания
	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Общеразвивающие упражнения без предметов • Общеразвивающие упражнения с предметами • Акробатические упражнения • Гимнастические упражнения • Подвижные игры и эстафеты 		2 7 7 7 7 20		
3	Специальная физическая подготовка:			16	Контрольные и оценочные испытания
	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития ловкости • Упражнения для развития специальной выносливости 		3 5 5 3		
4	Техническая подготовка:			34	Контрольные и оценочные испытания Учебные игры
	<ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу ногой • Жонглирование мячом • Остановка мяча • Ведение мяча. 		10 4 10 10		
5	Тактическая подготовка:			6	Учебные игры
	<ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения 		6		
6	Учебно-тренировочные игры		27	27	Товарищеские игры
7	Соревнования			-	

8	Контрольные и оценочные испытания <ul style="list-style-type: none"> Начало года Конец года 		2 2	4	
9	Инструкторская и судейская практика			-	
10	Общее количество часов	7	137	144	

Учебно-тематический план

(Базовый уровень – 2 и 3 года обучения: на 46 недель, 6 часов в неделю, 276 часов в год)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила игры в мини – футбол. Развитие мини - футбола в России и за рубежом. Легендарные известные футболисты Влияние физических упражнений на организм Гигиенические требования. Режим и питание спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и 	1 1 2 1 1 1 1 1 1		10	Беседы (опрос)

	тактики игры в мини-футбол.				
2	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Общеразвивающие упражнения без предметов • Общеразвивающие упражнения с предметами • Акробатические упражнения • Гимнастические упражнения • Подвижные игры и эстафеты • Спортивные игры (по упрощённым правилам) 		<p>3</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>30</p> <p>10</p>	90	Контрольные и оценочные испытания
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития ловкости • Упражнения для развития специальной выносливости 		<p>8</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>8</p>	36	Контрольные и оценочные испытания
4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу ногой • Жонглирование мячом • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча. • Обманные движения (финты). • Отбор мяча. • Техника игры вратаря 		<p>15</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	64	Контрольные и оценочные испытания Учебные игры
5	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения • Тактика защиты • Тактика вратаря 		<p>10</p> <p>10</p> <p>6</p>	26	Учебные игры

6	Учебно-тренировочные игры		41	41	Товарищеские игры
7	Соревнования <ul style="list-style-type: none"> Начало года Конец года 		2 3	5	
8	Контрольные и оценочные испытания <ul style="list-style-type: none"> Начало года Конец года 		2 2	4	
9	Инструкторская и судейская практика			-	
10	Общее количество часов	10	266	276	

Учебно-тематический план

(Продвинутый уровень – 4 и 5 года обучения: на 46 недель, 8 часов в неделю, 368 часов в год)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила игры в мини – футбол. Развитие мини - футбола в России и за рубежом. Легендарные известные футболисты Влияние физических упражнений на организм Гигиенические требования. Режим и 	1 1 2 1 1 1 1		14	Беседы (опрос)

	<p>питание спортсмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная физическая подготовка. • Основы техники и тактики игры в мини-футбол. • Установка перед играми и разбор проведённых игр • Психологическая подготовка • Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. 	1			
		1			
		2			
		1			
		1			
2	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Общеразвивающие упражнения без предметов • Общеразвивающие упражнения с предметами • Акробатические упражнения • Гимнастические упражнения • Подвижные игры и эстафеты • Спортивные игры (по упрощённым правилам) 			100	Контрольные и оценочные испытания
			3		
			15		
			15		
			10		
			7		
			35		
			15		
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития ловкости • Упражнения для развития специальной выносливости 			46	Контрольные и оценочные испытания
			10		
			15		
			15		
			6		
4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу ногой • Жонглирование мячом • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча. • Обманные движения (финты). • Отбор мяча. 			95	Контрольные и оценочные испытания Учебные игры
			20		
			5		
			5		
			10		
			20		
			20		
			5		

	<ul style="list-style-type: none"> Техника игры вратаря 		10		
5	Тактическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> Тактика нападения Тактика защиты Тактика вратаря 		20 20 10	50	Учебные игры
6	Учебно-тренировочные игры		41	41	Товарищеские игры
7	Соревнования		14	14	
8	Контрольные и оценочные испытания <ul style="list-style-type: none"> Начало года Конец года 		2 2	4	
9	Инструкторская и судейская практика		4	4	
10	Общее количество часов	14	354	368	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Тема 1. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по мини-футболу.

Международное спортивное движение.

Олимпийские игры.

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 3. Правила игры в мини – футбол. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

Тема 4. Развитие мини - футбола в России и за рубежом. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола в России и развитие его.

Всероссийские соревнования по мини-футболу: чемпионат и Кубок России.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях.

Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития.

Федерация мини-футбола России, ФИФА, УЕФА.

Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Тема 5. Гигиенические требования. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание.

Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

ЗАКАЛИВАНИЕ: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

ПИТАНИЕ: Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

Тема 7. Основы техники и тактики игры в мини-футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений финтов, отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4 .

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведённых игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

Тема 9. Психологическая подготовка. Моральные качества, присущие футболисту: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.

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

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему.

Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, 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 лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Тема 6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Тема 7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Тема 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Тема 2. *Упражнения для развития быстроты:*

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3. *Упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Тема 4. *Упражнения для развития специальной выносливости:*

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 1. *Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Тема 2. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Тема 3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Тема 4. *Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Тема 5. *Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в

другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Тема 6. *Отбор мяча*. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Тема 7. *Техника игры вратаря*. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема 1. *Тактика нападения*.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

- Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тема 2. *Тактика защиты*.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

-Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тема 3. *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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Раздел 6. Учебно-тренировочные игры.

Игра в мини-футбол 4х4.,5х5.Проводятся чаще всего в конце занятия. В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Раздел 7. Соревнования.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Участие в соревнованиях:

1. Муниципальные соревнования по мини-футболу.
2. Региональный этап Всероссийских соревнований «Мини-футбол в школу».

Раздел 8. Контрольные и оценочные испытания.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат		
		Стартовый	Базовый	Продвинутый
1	Бег 30 метров , сек	5.8 – 6.5	5.6 – 6.3	5.4 – 6.0
2	Бег 60 метров , сек	11.0 – 11.9	10.0 – 10.9	9.0 – 9.9
3	Челночный бег 3х10м, сек	7.3 – 8.8	6.9 – 8.4	6.5 – 8.1
4	Прыжок в длину с места, см	140 - 230	150 - 240	160 - 250
5	Жонглирование мяча ногами	4 – 10 раз	7 -15	10 - 20
6	Бег 30 м с ведением мяча сек	6.3 – 7.2	6.1- 6.9	5.9 – 6.5

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на поле или в спортзале в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

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

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.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика.

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;

- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Восстановительные средства и мероприятия.

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы

(команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем. Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе: - организация разнообразной деятельности в группе; - забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем. Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных беседований. В рамках беседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам беседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов. Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

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

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Проведение учебно - тренировочного занятия

Учебно-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 стояние. 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.

Планируемые результаты

В спортивно-оздоровительных группах юные футболисты изучают основы техники мини-футбола, осваивают процесс игры, получают начальные теоретические сведения о необходимости систематических занятий ФК и С, гигиеническом обеспечении учебного процесса, учащиеся стремятся к овладению правильными двигательными действиями: бег, прыжки, правильное дыхание во время бега, ходьбы, лазание, перелезание.

Учащиеся стремятся к овладению основными техническими элементами: ведение левой, правой ногой, различные виды ведения мяча, финты, жонглирование с мячом, остановки мяча. Обучающиеся осваивают процесс игры в соответствии с элементарными правилами мини-футбола. Весь учебный материал программы первого и последующих этапов распределен в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями детей и принципами формирования групп. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством учебно-тренировочных занятий.

Календарный учебный график

На 36 недель, 144 часа в год, 4 часа в неделю - с 1 сентября по 25 мая

стартовый уровень (1й год обучения).

Разделы, темы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2		1	1	1		1		1	Б	Б	Б	7
Общая	6	6	5	6	5	5	6	5	6	Л	Л	Л	50

физическая подготовка													
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	у	у	у	16
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	к	к	к	34
Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1		и	и	и	6
Учебные и тренировочные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	н	н	н	27
Соревнования										а	а	а	
Контрольные и оценочные испытания		2						2		к	к	к	4
Инструкторская и судейская практика													
Всего часов	17	17	16	17	14	15	17	17	14				144

Календарный учебный график

На 46 недель, 276 часов в год, 6 часов в неделю - 1 сентября по 20 июля

базовый уровень (2й и 3й года обучения)

Разделы, темы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	1	1	1		1	1	1	1	1		ы	10
Общая физическая подготовка	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	л	90
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	у	36
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	к	64
Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	и	26
Учебные и тренировочные игры	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	2	н	41

Соревнования		2								3		а	5
Контрольные и оценочные испытания		2							2			к	4
Инструкторская и судейская практика													
Всего часов	26	28	25	27	21	24	26	25	28	27	19		276

Календарный учебный график

На 46 недель, 368 часов в год, 8 часов в неделю - 1 сентября по 20 июля

Продвинутый уровень (4й и 5й года обучения)

Разделы, темы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	1	2		1	2	1	2	1		ы	14
Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	л	100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	у	46
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	к	95
Тактическая подготовка	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	3	и	50
Учебные и тренировочные игры	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	2	н	41
Соревнования	2		2	2		2	2	2		2		а	14
Контрольные и оценочные испытания		2							2			к	4
Инструкторская и судейская практика													4
Всего часов	35	35	35	36	29	32	36	34	35	34	23		368

Условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 4 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- мяч волейбольный - 5 шт.;
- фишки - 10 шт.
- манишки - 8 шт.
- гимнастические маты - 4 шт.

Формы контроля учебно – тренировочных занятий.

Основными формами контроля учебно – тренировочного процесса являются:

- ✓ Беседы (опрос)
- ✓ Контрольные и оценочные испытания (в начале и в конце учебного года)
- ✓ Учебные игры (внутри группы)
- ✓ Товарищеские игры (между группами)
- ✓ Соревнования (муниципальные, региональные)
- ✓ Открытые занятия

Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.

2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
8. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
9. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Министерство спорта РФ – www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ – <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский футбольный союз – <http://www.rfs.ru/>

