

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Мини-футбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Тренеры-преподаватели
Лазарев Александр Николаевич

город Урай
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	- 3 -
1.1. Общие положения.....	- 3 -
1.2. Организационно-методические указания.....	- 5 -
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	- 8 -
2.1. Учебный график.....	- 8 -
2.2. План учебного процесса.....	- 9 -
2.3. Календарно-тематическое планирование.....	- 9 -
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	- 13 -
3.1. Теоретическая подготовка	- 13 -
3.2. Общая физическая подготовка.....	- 14 -
3.3. Специальная физическая подготовка.....	- 15 -
3.4. Техничко-тактическая подготовка	- 15 -
3.5. Требования техники безопасности Программы.....	- 16 -
3.6. Контрольно-переводные испытания	- 17 -
3.7. Восстановительные мероприятия	- 17 -
3.8. Игровая и соревновательная подготовка.....	- 18 -
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	- 19 -
5. ТРЕБОВАНИЕ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	- 22 -
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	- 22 -
5.2. Требования к кадрам	- 22 -
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	- 23 -
6.1. Требования к результатам реализации Программы	- 23 -
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	- 24 -
7.1. Список литературных источников.....	- 24 -
7.2. Дополнительная литература	- 24 -

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу (далее Программа) для спортивно-оздоровительных групп Учреждения разработана в соответствии с:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными

приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200, 12.08.2022 №10-П-1692);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребёнка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Осуществляется она за счёт создания физкультурно-оздоровительных и спортивных отделений (секций) в учреждениях дополнительного образования. Ведь на современном этапе состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса и неблагоприятного климата Крайнего Севера все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. Только увеличение двигательной активности, занятия спортом в рамках и за пределами системы дополнительного образования создадут условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысят их интерес к занятиям физической культурой и спортом. Прекрасную возможность в решении данных проблем предоставляют занятия детей различными видами спорта, в том числе мини-футболом.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются дети не только школьного, но и дошкольного возраста как нельзя лучше приспособлен для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. Именно этим была обусловлена необходимость в разработке Программы.

Актуальность данной Программы в том, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребёнка остается всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, всё это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта мини-футбола способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Цель программы – физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств посредством занятий мини-футболом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- подготовка к переходу на предпрофессиональную подготовку.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, технико-тактической, психологической, специальной и общефизической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение учебных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование учебного процесса мини-футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки. Занятия должны быть интересными, обучающиеся должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

1.2. Организационно-методические указания

Учебная деятельность в спортивно-оздоровительных группах организуется на основе данной Программы и проводится с 1 сентября по 31 мая.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 6-18 лет. Принцип набора в группы – все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие справки), без предварительного отбора для учебных занятий.

Срок реализации Программы рассчитан на 9 месяцев обучения – 144 часа.

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы

Этап и год подготовки	Возраст учащихся	Минимальное количество занимающихся,	Максимальное количество занимающихся чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в	Уровень Физической подготовленности
-----------------------	------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

		чел.			неделю	
Спортивно-оздоровительный	6-18 лет	10	20	2	4	Прирост показателей ОФП

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Таблица 2

Основные формы занятий

Урочная форма:	Внеурочная:
<ul style="list-style-type: none"> • групповое занятие; • теоретическое занятие; • товарищеская игра. 	<ul style="list-style-type: none"> • соревнование; • дистанционная форма; • домашнее задание.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения и совершенствования техники и тактики мини-футбола;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Таблица 3

Соотношение видов подготовки (%)

Этап подготовки и группы	Общая Физическая (%)	Специальная Физическая (%)	Теоретическая (%)	Технико-тактическая (%)	Контрольно-переводные испытания (%)	Игровая, соревновательная (%)	Всего (%)
Спортивно-оздоровительный этап 6-18 лет	25	16	3	29	3	24	100

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность тренировочного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и

эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в мини-футболе;
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график тренировочного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Таблица 5

2.1. Учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01 сентября	31 мая	36	144	Два раза в неделю

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе – двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Построение годового цикла подготовки мини-футболистов в Учреждение является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

При построении подготовки изначально весь материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

2.2. Учебно-тематический план

Таблица 6

	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3	Техническая подготовка	40	-	40
4	Тактическая подготовка	38	14	24
5	Общая физическая подготовка	14	4	10
6	Специальная физическая подготовка	18	4	14
7	Игровая подготовка	14	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9	Соревнования, товарищеские матчи.	8	-	8
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	144	34	110

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования и товарищеские матчи.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

2.3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.	Подвижные игры.	2
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	Товарищеская игра.	2
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2

24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2

36.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.	Товарищеская игра	2

51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.	Прием мяча различными частями тела.	2
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.	Удары - с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.	Двусторонняя учебная игра.	2
69.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
72.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
73.	Двусторонняя учебная игра.	2
74.	Двусторонняя учебная игра.	2
75.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Практические занятия по физической, технико-тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. В ходе практических занятий учащиеся группы осваивают правила игры в мини-футбол, получая элементарные навыки судейства игр по мини-футболу.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу, мини-футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола, мини-футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола, мини-футбола в России. Значение и место футбола, мини-футбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

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

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Тема 6. Tактическая подготовка.

Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом – основы спортивного мастерства.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Tактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона) спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка (зал) для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3.2. Общая физическая подготовка

1. Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800 метров) и Бег (6 минут, 12 минут).

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса на месте, в движении;
- Упражнения в положении лежа;
- Выпады, наклоны, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава;
- Гибкости спины;
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).

4. Упражнения для развития силовых способностей:

- Отжимания от пола;
- Приседания в различных вариантах;
- Подтягивание на перекладине;
- Перетягивание каната.

5. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

6. Упражнения с предметом:

- С теннисными и набивными мячами;
- Упражнения с гантелями и штангами.

7. Акробатические упражнения:

- Кувырки;
- Упражнения с короткой скакалкой;
- Перекаты, перевороты.

8. Спортивные игры по облегченным правилам:

- Баскетбол;

- Ручной мяч.

9. Подвижные игры и эстафеты.

3.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;

Подскоки и прыжки. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2x5м, 4x5м, 2x10м и т.п. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

3. Упражнения для развития специальной выносливости;

Многочисленные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»).

4. Упражнения для развития ловкости.

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за

спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого спортсмена в целом и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3.5. Требования техники безопасности Программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий мини-футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

3.6. Контрольно-переводные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности спортивно-оздоровительных групп для зачисления в группы начальной подготовки:

- прыжок в длину с места;
- бег 30 метров;
- челночный бег 30 м (3 x 10м);
- бег 400 м.

3.7. Восстановительные мероприятия

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют при зачислении в спортивную школу медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
 - варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий;
 - варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
 - использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
 - переключение с одних упражнений на другие;
 - рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
 - аутогенная тренировка;
 - психорегулирующая тренировка;
 - разнообразные виды досуга;
3. Медико-биологические средства восстановления:
 - рациональное питание;
 - витаминизация;
 - разнообразные виды гидропроцедур;
 - физиотерапия;

- ультрафиолетовое облучение.

3.8. Игровая и соревновательная подготовка

Основной задачей игровой и соревновательной практики на данном этапе следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в условиях игрового и соревновательного противоборства.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию – профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни – учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными мини-футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных мини-футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение мини-футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и мини-футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа – экскурсии, походы, вечера отдыха,

чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как на тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

5. ТРЕБОВАНИЕ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40 м x 20 м (минимум 36 м x 18 м);
- переносные футбольные ворота;
- воротные сетки;
- набивные мячи;
- скакалки;
- компрессор для накачки мячей;
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- арки для отработки точности передач;
- координационная лесенка для бега;

• 5.2. Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей образовательной программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

6.1. Требования к результатам реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности мини-футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных мини-футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля. В процессе работы с мини-футболистами тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы мини-футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является овладение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7.1. Список литературных источников

1. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980г.;
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: АКАДЕМИЯ, 2001г.;
3. Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002г.;
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004г.;
5. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006г. (Библиотечка тренера);
6. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006г.;
7. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. – Москва: Советский спорт, 2008г.;
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008г.;Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009г.;
9. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010г.;
10. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011 год;
11. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014г.;
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014г.

7.2. Дополнительная литература

1. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971г.;
2. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976г.;
3. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978г.;
4. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978 год;
5. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993г.;
6. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994г.;
7. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996г.;
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, - 1998г.;
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981г.;
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985г.