


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«28» августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школы № 2009
Д.М.Гесслер
«28» августа 2015г
Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету « Юный футболист »
для детей 4-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Панежин И.Д.

г. Москва 2015 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной учебной программой по мини-футболу для детей 4-7 лет.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым «Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, а также на основании приказа департамента образования Москвы от 23.03.2007 г. «Об утверждении Порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в Москве » и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, необходимые для освоения элементарных навыков игры.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся и обучение элементарным навыкам игры в мини-футбол.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы подготовки физически развитой личности – привитие потребности в здоровом образе жизни.

1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям мини-футболом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;
- определение игровых склонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитников, нападающего);
- формирование базовых умений и навыков и овладение основами игры в мини-футбол;

-выявление перспективных детей для последующего обучения в группах начальной подготовки.

В спортивных группах юные футболисты изучают основы техники футбола, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются элементарной, групповой и командной тактике игры в мини-футбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по мини-футболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством учебно-тренировочных занятий.

1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 20 м X 20 м (минимум 34 м X 16 м)
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи мини-футбольные № 3.5, № 4, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки)

1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы, викторины.

1.5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры;
- первенства школы, города;

1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Учебная программа по мини-футболу для спортивно-оздоровительных групп предназначена для детей с 6 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1 до 2-х академических часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Рекомендуемый режим занятий – 2 раза в неделю по 40 минут (один академический час).

| Год обучения | Возраст учащихся | Минимальное кол-во уч-ся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования к подготовленности по итогам учебного года |
|--------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| - | от 4 лет | 15 | 2 | Овладение приемами и способами здорового образа жизни, стабильный уровень физического развития |

1.7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в мини-футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

2.1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| № | ГОД ОБУЧЕНИЯ /ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: |
|---|---|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|--|------------------------------------|
| 1 | СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ | 4 | 18 | 12 | 14 | 4 | 4 | 6 | 4 | 66 |

2.2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределения учебных часов на практические занятия

| № | ГОД ОБУЧЕНИЯ /ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 1 | СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ | 18 | 12 | 14 | 4 | 4 | 6 | 58 |

2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределения учебных часов на теоретические занятия.

| № | РАЗДЕЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | Количество часов |
|--------------------------------|--|------------------|
| 1. | Развитие мини-футбола в России и за рубежом. | 1 |
| 2. | Техническая подготовка. | 1 |
| 3. | Морально-волевая и психологическая подготовка. | 1 |
| 4. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: | | 4 |

2.4. Примерный план-график
распределения учебных часов спортивно-оздоровительной группы
(2 часа в неделю)

| № | МЕСЯЦ /виды ПОДГОТОВКИ | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия | ИТОГО В МЕСЯЦ: |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------------|
| 1 | Сентябрь | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 8 |
| 2 | Октябрь | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - | - | 7 |
| 3 | Ноябрь | - | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | - | 7 |
| 4 | Декабрь | - | 2 | 2 | 1 | 1 | - | - | 1 | 7 |
| 5 | Январь | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 1 | - | - | 7 |
| 6 | Февраль | - | 2 | 1 | 2 | 1 | - | 2 | - | 8 |
| 7 | Март | - | 2 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | 7 |
| 8 | Апрель | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - | - | 1 | 7 |
| 9 | Май | - | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 8 |
| ИТОГО: | | 4 | 18 | 12 | 14 | 4 | 4 | 6 | 4 | 66 |

2.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и воспитанника, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

2.5.1. Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

2.5.2. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые с обучающимися.

- беседы с обучающимися о спорте, перед выездами на соревнования, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов Детского сада.

2.6. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ.

В спортивных группах основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в мини-футбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как силовые и скоростные способности, общая выносливость вырабатываются в подвижных играх, эстафетах в конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в спортивно-оздоровительных группах применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча, ведения мяча и обработки мяча. В последствие обучения, те же элементы усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекат мяча с ноги на ногу и т.п.

Технико-тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны, но им уделяется меньше внимания на данной стадии обучения мини-футболу. В учебно-тренировочном процессе интегральная подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте.

Элементарные тактические приемы и основные игровые положения так же изучаются в спортивно-оздоровительных группах.

Соревнования для спортивно-оздоровительных групп представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, а также «Веселые старты», конкурсы с футбольным уклоном и официальные соревнования, которые проводятся в рамках города.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Например: новогодний праздник (фестиваль) мини - футбола, где в качестве участников выступают как дети, так и их родители. Очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия с маленькими спортсменами, когда они определяются с выбором спортивной направленности и формируют свои характерные особенности.

В приведенных выше таблицах распределения учебных часов тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп. Обучение начинается с сентября месяца, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в мини-футбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и технической подготовки, а вот интегральная подготовка значительно сокращается. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

2.7. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПАХ

| № | ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%) |
|--------|-----------------------------------|----------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 31% |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20% |
| 3 | Техническая подготовка | 24% |
| 4 | Тактическая подготовка | 7% |
| 5 | Интегральная подготовка | 7% |
| 6 | Участие в соревнованиях | 11% |
| ВСЕГО: | | 100% |

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.

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

Отличие мини-футбола от футзала и футбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

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

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Тема 5. Морально – волевая и психологическая подготовка.

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

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. 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. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) 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. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения 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.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (200 м – 300 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробы-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после

разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. 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): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. 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. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Тема 3. Техническая подготовка.

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

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

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, 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 и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего

навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

Тема 5. Интегральная подготовка

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Родительские конференции. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий (День Именинников, поход, чаепитие и т.п.). Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях, общефизической направленности («Веселые старты», туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнованиях (первенства ДЮСШ, города по мини-футболу).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

| № | ТЕМЫ | Формы занятий | Приемы и методы организации УВП | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|-----------------------------------|---|--|---|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | Беседа. Конкурс Конференция | Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. | Макет футбольной площадки. Планшетка. Периодическая печать. Конспекты занятий. | Зачет. Тестирование. |
| 2. | Общая физическая подготовка | Тренировка. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. | Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки. | Тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Тренировка. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. | Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки. | Тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | Тренировка. Контрольные игры. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения. | Ворота разных размеров, стойки, мячи. Накидки различительные. | Тестирование. Результаты контрольных игр. |
| 5. | Тактическая подготовка | Тренировка. Контрольные игры. | Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и соревновательные упражнения | Макет футбольной площадки. Планшетка. Ворота разных размеров. Стойки. Мячи. Накидки различительные. | Тестирование. Результаты контрольных игр. |
| 6. | Интегральная подготовка | Контрольные игры. Спортивные игры. Участие в соревнованиях. | Игровые и соревновательные упражнения. | Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр. | Результаты контрольных игр. Командные и индивидуальные статистические показатели. |
| 7. | Участие в соревнованиях | Контрольные игры. Конкурсы, | Игровые и соревновательные упражнения. | Спортивная форма. Мячи. Макет | Результаты игровой деятельности |

| | | | | | |
|----|---|----------------------|--|--|---|
| | | викторины. | Объяснительно-иллюстративный метод. | футбольной площадки. Планшетка. | обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели. |
| 8. | Организационно-воспитательные мероприятия | Собрание. Беседа. | Словесный метод обучения. Инструктаж. | Методическая литература. Конспекты занятий. Нормативные документы. | - |

V. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

5.1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму обучающихся. Спортивные игры, являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в мини-футболе, в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

Существующая в мини-футболе система отбора главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к игровой деятельности. При этом следует отметить, что до настоящего времени, так называемая «профпригодность» основывается больше на опыте и интуиции тренера при оценке индивидуальных особенностей технической, тактической подготовленности и морально-волевых качеств юного спортсмена и меньше на объективных методах исследований.

Поэтому, контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние футболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

5.2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

5.2.1. Цели и задачи медико-биологического контроля

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Это объясняется в первую очередь тем, что среди обучающихся, люди разного возраста, с разным состоянием здоровья. При этом до 40% спортсменов не знают об имеющихся у них отклонениях, которые при физических нагрузках, могут способствовать ухудшению состояния и даже привести к несчастным случаям. Кроме того, уровень здоровья и функциональное состояние – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

Основной целью медико-биологического контроля является определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп.

Цель медико-биологического контроля – сохранение и укрепление здоровья лиц, обучающихся в секциях по мини-футболу, на основе рационального использования средств и методов физического воспитания.

Задачи МБК:

1. Определение показаний и противопоказаний к занятиям в секциях по мини-футболу.
2. Обоснование рациональных режимов занятий в секциях по мини футболу.
3. Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием футболистов.
4. Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий в секциях.
5. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий в секциях по мини-футболу.
6. Медицинское обеспечение соревнований по мини-футболу.
7. Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий в секциях по мини-футболу, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
8. Ведение медицинской документации.

5.2.2. Структура и формы медико-биологического контроля.

Основа МБК – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга – активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

Формы МБК:

1. Медицинское обследование футболистов в соответствии с утвержденной программой (приказ № 337 от 20.08.01г. МЗ РФ).
2. Повторные (текущие и этапные) и дополнительные обследования.

3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий по специальным программам на УТЗ и соревнованиях.

УМО – углубленный медицинский осмотр. Проводится с целью получения наиболее полной информации о состоянии здоровья футболиста (приказ № 337 от 20.08.01 МЗ РФ). Он включает в себя:

А - врачебный осмотр.

А1 - врача по спортивной медицине.

А2 - врачей-специалистов: терапевта (педиатр), хирург-травматолог, невропатолог, отоларинголог, окулист, гинеколог (уролог);

А3. - при наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

Б. - исследование физического развития.

В.- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

Г. - флюорография ОГК.

Д. - ЭКГ.

Е. - ОАК, ОАМ, биохимия крови.

Ж. - при наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

З. - по результатам медицинских обследований в медицинскую документацию вносится и в копии выдается на руки тренерам врачебное заключение, включающее в себя:

- оценку состояния здоровья;

- заключение о физическом развитии по существующим стандартам;

- допуск к занятиям спортом.

5.2.3. Этапный контроль.

Задача - определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки. Проводятся 4 раза в год: 1-по окончании подготовительного периода; 2 и 3 в середине и в конце подготовительного периода; 4 - в конце предсоревновательного периода.

5.2.4. Текущий медицинский контроль.

Цель - индивидуализация и повышение эффективности процессов подготовки и восстановительных мероприятий.

Проводится: 1) утром натощак, после 1-го дня отдыха.

2) на следующий день после наиболее тяжелой тренировки;

3) на следующий день после умеренной тренировки.

5.2.5. Срочный контроль.

Цель - оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- 1) Внешние признаки утомления
- 2) Динамика ЧСС
- 3) Масса тела
- 4) ЧДД.

5.3. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ВПК – исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время УТЗ или соревнований. Это одна из основных форм врачебного контроля.

5.3.1. Цели и задачи ВПК.

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи – 1) Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.

- 2) Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.
- 3) Оценка общей и специальной тренированности.
- 4) Текущее и перспективное планирование УТЗ.
- 5) Выбор и оценка педагогических, психологических и медицинских средств восстановления.

5.3.2. Структура врачебно-педагогического контроля.

а) Физиологическая кривая на УТЗ.

На различных этапах занятий регистрируется ЧСС или другой физиологический показатель. Строится график, демонстрирующий динамику исследуемого показателя в процессе выполнения физической нагрузки.

Анализируя эту кривую, оценивается эффективность вводной части занятия, его основной части и ее адекватность состоянию организма занимающегося, степень восстановления к концу занятия.

б) Плотность УТЗ.

Плотность занятия УТЗ равна общему времени занятия деленному на время, потраченное на выполнение упражнений.

Метод Тренда – анализа ВПН с дополнительными нагрузками (тренд – это динамика показателя во времени).

Проводится с целью воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.

При испытании с дополнительной нагрузкой выполняется одна и та же нагрузка до тренировки или соревнования (1-я дополнительная нагрузка) и после тренировки (2-я дополнительная нагрузка).

Роль тренера в проведении ВПН заключается в планировании исследования, определении тренировочной программы, контроля за ее реализацией, оценки результативности или координации спортсмена. Оценка результатов производится с учетом показанной спортсменом результативности и изменения реакции ССС, ДС и других систем на дополнительную нагрузку.

Дополнительная дозированная нагрузка служит тестом, на основании которого по реакции ССС определяют степень утомления организма футболиста.

Измеряют АД систолическое в исходном состоянии, на 1-й, 2-й, 3-й минуте после дополнительной нагрузки. Первые 10 секунд каждой минуты измеряют количество ЧСС и без перерасчета вносят в таблицы, благодаря которым оценивается индекс тренда и оценка тренировочной нагрузки.

в) Самоконтроль на УТЗ.

Тренер и врач обучают футболистов самостоятельно определять ЧСС, ЧДД, количество выпитой жидкости во время тренировок, субъективным оценкам степени утомления (самочувствие, цвет кожных покровов, потливость, показатели дыхания, координация, внимание, речь). Полученные данные футболист вносит в дневник самоконтроля. В конце определенного времени, спортсмен вместе с тренером и врачом проводит анализ и коррекцию УТЗ.

г) Ведение дневника спортсмена.

У каждого спортсмена имеется дневник, где указывается паспортная часть, данные всех мед. осмотров, данные самоконтроля. Ведется качественная и количественная характеристика травм, заболеваний, рекомендации по лечению.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полозов А. Н. Играй в футбол 2007г. / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.
2. Кочатков А. П. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов./ Ю. Н. Аристов, Н. А. Годик Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М.: 1980.
4. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006.
5. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев - Киев: Здоровье, 1989.

7. Кучинский, А. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол / А. Кучинский - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
8. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
9. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.
10. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины. / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев, И. А. Кузнецова, Л. А. Лазарева. – СибГУФК, 2006.
11. Матвеев, А. П. Общая теория спорта / А. П. Матвеев.- М.: ФиС, 1997.
12. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ
13. Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах) - монография.: «Советский спорт», 2008 год.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех .: «Советский спорт», 2007 год.
15. Основные принципы методики судейства мини-футбола.- М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002.
16. Программа по мини-футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение, 1986.
17. Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР». - М.: «Советский спорт», 2008 год.
18. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1987.
19. Учебная программа для детских спортивных школ спортивных классов по футболу – Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
20. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
21. Чанади, А. Футбол. Стратегия / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
22. Чесно Ж-Л. Футбол обучение базовой технике. / Ж-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: 2002.