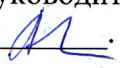
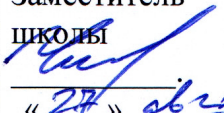
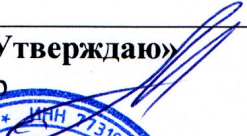


ЧАСТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ВО ИМЯ
АПОСТОЛА И ЕВАНГЕЛИСТА ИОАННА БОГОСЛОВА»

Рассмотрено» Руководитель МО  Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2015 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы  « <u>27</u> » <u>августа</u> 2015 г.	«Утверждаю» Директор  Приказ № <u>159</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2015 г. 
--	--	---

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
по мини-футболу
(физкультурно-спортивная направленность)**

Составил: учитель Физической Культуры
Черепнин Алексей Александрович

г. Москва, 2015 г.

Пояснительная записка

«Обучение мини-футболу» - это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Она составлена на основе рекомендаций специалистов в области мини-футбола.

Мини-футбол – это сложнокоординационный вид спортивной командной игры. Техника мини-футбола чрезвычайно разнообразна и включает в себя, различные приемы остановки, ведения и обработки мяча, множество ударов по мячу ногами и головой.

Мини-футбол является эффективным средством гармоничного воспитания учащегося, физического и нравственного ее развития и совершенствования. ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества. Мини-футбол формирует у обучающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения.

Участвуя в учебных играх и соревнованиях, спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, самоотдачи, уважения к друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и игровой деятельности, обучающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия строятся так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для этого в занятиях применяются различные формы подачи учебного материала.

Главной отличительной особенностью программы является возможность оказать помощь занимающемуся в самореализации своих индивидуальных способностей, избавлении от комплексов, самоконтроле. Прием детей в секцию проводится на добровольной основе, без предъявления специальных требований, но после собеседования с родителями и отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия проходят в группе до 12 человек.

Программа обучения составляет 8 лет и рассчитана на детей возрастом от 10 до 17 лет.

Программа состоит из трех этапов:

1-й этап – подготовительный – 1 год

2-й этап – базовый – 5 лет

3-й этап – профессионального самоопределения – 2 года

Цель программы

Формирование у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- дать знания в области мини-футбола;
- способствовать освоению технических и тактических приемов игры.

Развивающие задачи:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать двигательные качества: силу, гибкость, скоординированность движений, скоростно-силовые качества;
- закалывать обучающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению нормативов.

Воспитательные задачи:

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Основные направления деятельности

Обучение и тренировка детей, занимающихся в секции мини-футбола, составляют единый педагогический процесс. Этот процесс условно разделяется на три этапа:

На первом этапе (10 лет) обучающимся прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе (11-15 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики мини-футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16-17 лет) совершенствуется физическая подготовка обучающихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка предполагает отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также в этот период осуществляется конкретизация игровых функций обучающихся, и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Особенности физического развития детей.

В педагогике возраст с 7 до 18 лет принято делить на три периода – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет), и старший, или юношеский (16-18 лет) возраст.

Младший возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В младшем возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. К 10-11 годам объем легких составляет половину объема легких взрослого человека. Минутный объем дыхания возрастает с 3,5 л/мин у 7-летних детей до 4,4 л/мин у детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см³ в 7-летнем возрасте до 2000 см³ в 10-летнем.

Естественной для детей младшего возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно.

В целом младший возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренных и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми младшего возраста, посещающими секцию мини-футбола, строятся с учетом показателей функциональных

возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Средний возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Так, годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, а у девочек на 11-12 лет. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки, которые приводят к ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, может замедлить рост трубчатых костей в длину.

На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. Так, с 13-летнего возраста отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышечных волокон. При этом у мальчиков мышечная масса особенно интенсивно возрастает в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на 1-2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Так, объем легких увеличивается почти в 2 раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 см³ до 2600 см³, у девочек – с 1900 см³ до 2500 см³. В сравнении с взрослыми у подростков режим дыхания менее эффективен. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, а взрослый – 20 мл. Они обладают меньшей

способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

Процесс обучения и тренировки юных футболистов среднего возраста все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения обучающимися сложными техническими приемами, основными групповыми командными тактическими действиями, определения игрового амплуа.

Старший возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание.

В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки.

Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро. В связи с увеличением мышечной массы появляются благоприятные возможности для дальнейшего развития таких физических качеств, как сила и выносливость. В данном возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища.

Старший возраст характеризуется завершением познавательной сферы. Наибольшие изменения заметны в мыслительной деятельности. У юношей и девушек повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить

дифференцировать отдельные движения (силовые, временные, пространственные), осуществлять сложные двигательные действия в целом.

В этом возрасте юноши и девушки уже способны к проявлению достаточно высокой волевой активности. Например, у них ярко проявляется настойчивость в смелости, что, естественно, может отрицательно влиять на их спортивную подготовку.

В целом данный возраст совпадает с благоприятным периодом для заметного роста спортивного мастерства. **В работе с обучающимися в секции мини-футбола на данном этапе используется широкий комплекс эффективных форм занятий, в процессе которых объем и интенсивность физических нагрузок может достигать достаточно высокого уровня.** При этом наряду с дальнейшим повышением уровня общей и специальной физической подготовки предусматриваются повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей подростков, повышение объема индивидуальной подготовки и совершенствование соревновательного опыта.

Прогнозируемые результаты

1. Занимающиеся должны выполнить нормативные требования с учетом возраста.
2. Усвоить теорию согласно программе (проверка в форме опроса).
3. Сознательно и активно относиться к занятиям (индивидуальная беседа с каждым обучающимся).
4. Освоить изучаемые технические и тактические приемы (проверка в контрольных играх).

Примерные нормативные требования

Контрольные упражнения	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м с высокого старта, с	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	4.9	4.8	4.7
Бег 300 м, с	62.0	60.0	58.0	-	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в длину с места, см	170	178	185	190	194	197	200	220
Жонглирование мяча ногами (поочередно), раз	8	12	16	20	26	30	36	40
Жонглирование мяча головой, раз	8	12	16	18	22	24	26	30
Бег 30 м с ведением мяча, с	6.5	6.3	6.2	6.0	5.8	5.5	5.1	4.8
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	3	3	3	3	4	4	5
Челночный бег 3x10 м, с	9.0	8.8	8.6	8.5	8.3	8.0	7.6	7.4

Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план занятий

1-й этап обучения (возраст занимающихся 10 лет)

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 234 ч/год.

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ подготовка	8	
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0.5	
1.2	История и пути развития современного мини-футбола.	0.5	
1.3	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	4	
1.4	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	
1.5	Правила игры, соревнований.	2	
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка.		90
2.1	Общefизическая подготовка.		70
2.2	Специальная физическая подготовка.		20
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ подготовка.		136
3.1	Техника игры без мяча.		50
3.2	Техника игры с мячом.		44
3.3	Тактика атаки.		12
3.4	Тактика обороны.		12
3.5	Сдача нормативов.		6
3.6	Контрольные игры и соревнования.		12
3.7	Судейская практика.		-
ИТОГО:		234	

Учебно-тематический план занятий
2-й этап обучения (возраст занимающихся 11-15 лет)
 Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 234 ч/год.

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ подготовка	8	
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0.5	
1.2	История и пути развития современного мини-футбола.	0.5	
1.3	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	4	
1.4	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	
1.5	Правила игры, соревнований.	2	
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка.		80
2.1	Общефизическая подготовка.		50
2.2	Специальная физическая подготовка.		30
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ подготовка.		146
3.1	Техника игры без мяча.		28
3.2	Техника игры с мячом.		46
3.3	Тактика атаки.		20
3.4	Тактика обороны.		20
3.5	Сдача нормативов.		6
3.6	Контрольные игры и соревнования.		20
3.7	Судейская практика.		6
ИТОГО:		234	

Учебно-тематический план занятий
3-й этап обучения (возраст занимающихся 16-17 лет)
 Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 234 ч/год.

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ подготовка	8	
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0.5	
1.2	История и пути развития современного мини-футбола.	0.5	
1.3	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	4	
1.4	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	
1.5	Правила игры, соревнований.	2	
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка.		70
2.1	Общепфизическая подготовка.		30
2.2	Специальная физическая подготовка.		40
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ подготовка.		156
3.1	Техника игры без мяча.		12
3.2	Техника игры с мячом.		42
3.3	Тактика атаки.		30
3.4	Тактика обороны.		30
3.5	Сдача нормативов.		6
3.6	Контрольные игры и соревнования.		30
3.7	Судейская практика.		6
ИТОГО:		234	

Расписание занятий
 учебно-тренировочных групп 2015\2016 год

Группа	Дни недели		
	Вторник	Четверг	Пятница
1-гр.	15.15-16.45	15.15-16.45	15.15-16.45

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Беседа о предстоящей работе. Инструктаж по технике безопасности.
2. История и пути развития современного мини-футбола.
3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль с учетом возраста занимающихся.
4. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки с учетом возраста занимающихся.
5. Правила игры, соревнований.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП – это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, его основа, без которой невозможно качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования:
 - подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп;
 - объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
 - умеренная нагрузка чередуется с более высокой, а в занятиях с футболистами 16-17-летнего возраста – с максимальной;

- в занятиях с юными футболистами 10-15-летнего возраста в течение длительного времени не применяются повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы, занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол.

ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в том числе и спортивная.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча и технические приемы владения мячом.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

1. Техника игры без мяча.

Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

2. Техника игры с мячом.

Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря.

Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары – удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резанные удары.

Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Прием (остановка) катящихся мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Прием (остановка) летящих мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью.

В мини-футболе ведение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой.

Финты – обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убираем мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180.

Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника».

В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом.

Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся и низколетающих на вратаря мячей; ловлю катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске; ловлю полуввысоких мячей на месте, в прыжке, в броске; ловлю высоколетающих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде или

шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками; отбивание мяча головой; вбрасывание мяча из-за плеча; вбрасывание мяча одной рукой сбоку; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук.

В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

3. Тактика атаки.

Обучение занимающихся любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности:

- рассказ и демонстрация на макете или схеме;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником;
- то же, но с активным соперником, выполняющим определенное задание;
- то же, но с активным соперником и в соревновательной форме;
- закрепление действия в двусторонней игре.

К тактическим действиям нападения в атаке относятся: индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.

К индивидуальным действиям в атаке без мяча и с мячом относятся – открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам.

К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах – при взаимодействиях в парах «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений.

К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида: быстрое нападение и позиционное нападение. К позиционному нападению относится игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

4. Тактика обороны.

К тактическим действиям обороны относятся: действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне.

К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам.

Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»).

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий – концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

5. Сдача нормативов занимающимися.
6. Контрольные игры и соревнования.
7. Судейская практика. Судейство занимающимися игр.

Методическое обеспечение программы

В процессе многолетней подготовки занимающихся в секции мини-футбола, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, и в тоже время они органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, технической, тактической. Работа над каждым видом подготовки осуществляется одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим.

Главным средством обучения и тренировки, обучающихся в секции мини-футбола являются физические упражнения, условно разделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в мини-футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы – общеподготовительные и специальноподготовительные. Общеподготовительные, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Специальноподготовительные упражнения предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложнокоординационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структурой данного приема.

Занятия в секции мини-футбола предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике

игры. **Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности обучающихся.**

В освоении детьми систематических занятий и овладении двигательными навыками значительное место отводится словесным методам (беседа, объяснение, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема тренером или хорошо подготовленным занимающимся, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов). Развитие физических качеств занимающихся в секции мини-футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития важнейших физических качеств используются методы типичные для спортивных игр:

- **равномерный**, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- **переменный**, отличающийся от предыдущего лишь характером выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол;

- **повторный метод** – разновидность прерывистой работы, имеющий место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- **интервальный**, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее эффективно используется при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;

- **метод максимальной интенсивности** – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у юных вратарей – это прыжковая выносливость;

- **сопряженный метод** особенно важен в работе с занимающимися в секции мини-футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- **круговой метод** – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе с детьми и подростками в секции мини-футбола применяется как традиционная форма круговой тренировки, так и такая форма, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их **многократное повторение**. Однако, определяя меру повторений надо иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет

серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы используются для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам используется расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который занимает видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представлений об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно

усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;

- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая имеет особое значение в работе с занимающимися в секции мини-футбола. С помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности занимающихся, ее нравственных позиций и мировоззрения.

В работе с обучающимися используются такие традиционные методы, как **убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки.** При использовании последнего на занятиях создаются ситуации, аналогичные тем, при которых происходят соревнования по мини-футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе с футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки обучающихся в секции мини-футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов **сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации.** Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях мини-футболом.

Основными формами подготовки детей и подростков в секции мини-футбола являются **комплексные и специализированные занятия.**

Комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения,

а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетание. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике.

Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным. Такое занятие в условиях секции по мини-футболу проводится тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия сообщаются сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированное занятие может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной**. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного занятия меняется следующим образом:

- **фаза повышения** (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма – центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной – на более высоком уровне функционирования);
- **фаза устойчивости** (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время);
- **фаза снижения** (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза работоспособности соответствует вводной части занятия, вторая – основной и третья – заключительной.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающегося к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма

футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Вводная часть начинается с построения и постановки тренером задач на текущее занятие.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляется в середине или ближе к концу основной части занятия. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно, так и сложную, состоящую из нескольких частей. В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Список используемой литературы:

1. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.
2. «Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1» М. 2006 г.
3. И.А. Швыков, А.А. Сучилин, С.Н. Андреев, Ю.Ф. Буйлин, А.И. Исмоилов, О.Б. Лапшин «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР» М. 2003 г.

Рекомендуемая литература для родителей:

С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.