

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по мини-футболу**

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Смирнов Александр Владимирович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации	19
Приложение.....	20
Список литературы.....	21

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Футбол – наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу.

В основе игры футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в содействии улучшению здоровья обучающихся через формирование потребности к занятиям спорта, реализации себя как профессионального спортсмена по виду спорта мини-футбол.

Педагогическая целесообразность: специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего

координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» адресована детям школьного возраста (8 – 13 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься мини-футболом, без специального отбора. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятие по программе проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа состоит из 2-х модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая.

Формы организации тренировочного занятия:

– *индивидуальная* – самостоятельные занятия под контролем тренера. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание.

– *групповая работа и работа в парах* – применяется в процессе всего тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех обучающихся по

ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по игровым функциям игроков (группа нападающих и др.) или по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств. Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия спортсменов при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

– **командная** – игроки решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание командной тренировки – тактическая и игровая подготовка.

Организация тренировочного занятия по содержанию: по основному содержанию тренировочные занятия бывают тематические и комплексные.

– **Тематическое занятие** посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, технической, тактической или игровой.

– **Комплексное занятие** предусматривает посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и игровой).

Организация тренировочного занятия по виду тренировки:

Фронтальная тренировка – все обучающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного тренировочного занятия. Фронтальная тренировка проходит в различных построениях, обучающихся: шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т. д.

Круговая тренировка – организуется на нескольких так называемых «станциях», т. е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции игроки выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Все обучающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья и формирование основ индивидуального здорового образа жизни через расширение двигательного опыта и использование его в углублённом изучении спортивной игры мини-футбол.

Задачи, необходимые для достижения этой цели:

Образовательные задачи программы:

- ✓ освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- ✓ овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ✓ освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- ✓ овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- ✓ освоение техники ведения мяча;
- ✓ освоение техники ударов по воротам.

Развивающие задачи программы:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- ✓ развитие выносливости;
- ✓ развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- ✓ развитие навыков самостоятельной деятельности при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи программы:

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

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Теоретические занятия по виду спорта	1	–	1	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	18	19	Контрольные упражнения
3.	Базовая физическая подготовка	1	18	19	Контрольные упражнения
4.	Подвижные игры	1	12	13	
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Начальная техническая подготовка	1	17	18	Контрольные упражнения
2.	Начальная тактическая подготовка	1	17	18	Контрольные упражнения
3.	Игровой практикум	1	17	18	Игра
4.	Контрольные испытания и итоговая аттестация	1	7	8	Контрольные упражнения
Всего часов		4	58	62	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка по виду спорта.

Состояние и развитие мини-футбола в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Форма организации спортивной тренировки. Места занятий, оборудование и инвентарь. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики мини-футбола.

2. Общая физическая подготовка.

- *Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения в парах.
- *Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.
- *Акробатические упражнения* (развитие ловкости). Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- *Легкоатлетические упражнения* (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100 м., 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки.

3. Базовая физическая подготовка.

- *Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Борьба за «мяч». Для вратарей – из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа – хлопки ладонями.
- **Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.** Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

4. Подвижные игры – игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Начальная техническая подготовка.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в мини-футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

6. Начальная тактическая подготовка.

Обучение проходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых тактических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

7. Игровой практикум. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры: закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному материалу.

Спортивные игры: использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

8. Контрольные испытания и итоговая аттестация.

К контрольным испытаниям и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся по программе мини-футбол. В содержание контрольных испытаний входят нормативы по показателям теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. знать технику безопасности при занятиях в спортзале;
2. овладеть теоретическими знаниями по всем разделам теоретической подготовки;
3. знать основные правила игры в мини-футбол;
4. приобрести уверенность в себе;
5. уметь выполнять ведение мяча с изменением направления;
6. развить такие качества как: самостоятельность, ответственность, морально-волевые качества;
7. знать назначение общеразвивающих упражнений;
8. знать требования к спортивной дисциплине.

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
2. владеть игровыми ситуациями на поле;
3. знать и применять основы атакующих и защитных действий;
4. знать назначение комплекса специальных упражнений;
5. знать основные технические и тактические приемы игры;
6. уметь выполнять простейшие комбинации технических действий;
7. уметь использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни;
8. уметь правильно составлять свой распорядок дня

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Мини-футбол как вид спорта, его состояние и развитие в России. Понятие физической нагрузки. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения в парах. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
Понятие о гигиенических требованиях к телу. Понятие медицинского самоконтроля. Особенности составления и ведения дневников самоконтроля. Разминочный бег. Упражнения для туловища. Работа со скакалкой. Упражнения в парах с мячом и без. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Спортивные игры.	Комбинированное	1	12	13
НОЯБРЬ				
Основные составляющие тренировочного процесса. Система увеличения и контроля за тренировочной нагрузкой. Особенности формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Разминочный бег. Работа с отягощением. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	12	13
ДЕКАБРЬ				
Место организации тренировочного занятия, оборудование и инвентарь, его назначение. Разминочный бег. Упражнения на растяжку различных групп мышц. Группировки. Перекаты, перевороты. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	48	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Общая и специальная физическая подготовка – функции, особенности и требования. Разминочный бег. Силовые упражнения для развития плечевого пояса и ног. Работа в парах и самостоятельно. Изучение базовых техник в игре: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Использование тактики изученных способов ударов по мячу. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	9	10
ФЕВРАЛЬ				
Понятие спортивного травматизма и его профилактика. Система ограничений и противопоказаний к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Разминочный бег. Упражнения с мячами, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу ногами: внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	11	12
МАРТ				
Понятие «Техника» и «Тактика» в мини-футболе. Значимость и особенности применения. Разминочный бег. Эстафеты (прямые, встречные, перемежающиеся). Изучение техники ударов. Удары по неподвижному мячу: с разбега, по летящему мячу (с места и разбега). Удар внутренней стороной стопы для передачи мяча на короткие и средние расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
Подготовка к соревнованиям. Психологический настрой перед игрой. Анализ игры. Разминочный				

бег. Парные упражнения на координацию (с предметами и без). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча «Дриблинг», или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	1	12	13
МАЙ				
Разминочный бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Работа с мячами на развитие силы. Работы с теннисными мячами. В парах, группах и индивидуально. Техника владения мячом вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения. Определение правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Итоговая аттестация.	Комбинированное	-	14	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	58	62

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь. Для успешной реализации программы "Мини-футбол" необходим спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и технике безопасности), в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры;
- сетки для ворот;
- футбольные мячи;
- фишки для обводки;
- шведская стенка;
- турники;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты

Обучающиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви. Для выполнения упражнений необходимы скакалки.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее

образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Требования безопасности при проведении тренировочных занятий

- к проведению учебно-тренировочного занятия по мини-футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности;
- помещение для проведения тренировочного занятия должно соответствовать санитарно-гигиеническим условиям;
- опасные факторы: травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии); слабо закрепленные ворота, крючки для сетки; выполнение тренировочного задания без разминки и т.д., должны быть исключены тренером-преподавателем (обход зала до начала занятия, проверка сохранности инвентаря, проведение техники безопасности в начале тренировочного занятия, проведение качественной разминки);
- раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями, в период проведения тренировочных занятий зал укомплектован аптечкой, и в медицинском кабинете присутствует медицинский работник;
- тренер-преподаватель обязан обеспечить дисциплину на занятиях;
- тренер-преподаватель обязан правильно и последовательно организовать проведение тренировочных занятий;
- тренировочное занятие проводится только в специальной форме (спортивный костюм, обувь);
- перед началом занятия тренер-преподаватель обязан визуально оценить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой;
- при выполнении технически сложных действий тренер-преподаватель обязан провести дополнительный инструктаж по выполнению, а также обязан контролировать процесс выполнения и обеспечивать необходимую страховку;
- после проведения учебно-тренировочных занятий по футболу тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1.4 Методы и формы обучения и воспитания

Физическое воспитание обучающихся строится исходя из направленности, общих принципов и задач системы физической подготовки спортсменов с учетом возрастных их особенностей и характера их основной деятельности. В соответствии с конкретными целями и задачами физическое воспитание использует наиболее эффективными средствами, позволяющие укреплять здоровье, совершенствовать телосложение и функциональные возможности человеческого организма, формировать систему специальных знаний, двигательных навыков и умений. Все многообразие средств физического воспитания реализуется в интересах личности и общества на основе научно обоснованных принципов и с помощью специфических и общепедагогических методов.

Метод строго регламентированного упражнения

Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Использование методов этого направления позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела (вплоть до выделения движений в отдельном суставе);
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;
- обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания.

Игровой метод

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение обучающихся;
- относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

- многообразии двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;
- сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Соревновательный метод

Метод организации упражнений в форме соревнований является ценным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе физического воспитания. Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил, и способности человека. Позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы словесного воздействия

При решении задач физического воспитания словесные воздействия имеют важное значение. По назначению все методы словесного воздействия можно условно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний;
- команды, распоряжения, приказания (воздействия словом в целях управления деятельностью обучающихся);
- методы разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется как средство анализа и оценки деятельности обучающихся.

Среди методов активно используются следующие: рассказ, описание, объяснение, команда, распоряжение, указание, разбор, замечание, словесная оценка.

Методы наглядного воздействия

Привлечение к процессу познания как можно большего числа органов чувств (а не только зрения, как это часто понимают в связи со словом «наглядность»). В процессе физического воспитания используются зрение, слух и двигательные ощущения. Поэтому основные методы наглядного воздействия это: методы зрительной, слуховой, двигательной наглядности.

Специфика структуры занятия.

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 урока меняется.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки обучающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. В этой части занятия используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. Решаются и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у обучающихся утомления до работы над основным материалом.

В **основной части** в условиях оптимальной работоспособности обучающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма обучающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

1.5 Формы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей спортсменов.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «мини-футбола», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, игра.

Перед проведением контрольных испытаний обучающихся знакомят с целью и методикой их выполнения, критериями оценки за отдельные задания, обоснованием средней оценки за все нормативы. Перед началом сдачи испытаний проводится разминка.

Контрольные упражнения указаны в приложении № 1

Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

№	Контрольные упражнения	Нормативы выполнения ОФП (юноши, девушки)
1	Челночный бег 30 м (с)	6,0
2	Прыжок в длину с места (см)	150
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин)	23
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10
№	Контрольные упражнения	Нормативы выполнения СФП (юноши, девушки)
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7
2	Ведение мяча по восьмерке	+
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	15

Список литературы

1. Мини-футбол: 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,2010.-96с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой(Текст):Уч.-методич.пособие/С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-112с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»(Текст):Уч.-методич.пособие/С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-128с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст):Уч.-методич.пособие/С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-112с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст):Уч.-методич.пособие/С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст):Уч.-методич.пособие/С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.
7. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст):Науч.-методич.пособие/Под ред. Проф. Н.М.Люкшинова.-2-е изд., испр., доп.- М.:Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.-432с.
8. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
9. Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. В.А.Перепелкин.-2-е изд.-М.: Олимпия Пресс,ТВТ Дивизион, 2006.-112с.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.:Граница, 2008.- 272с.
11. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов(Текст):Уч.-методич.пособие/В.Н.Селуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. -2-е изд.- М.:ТВТ Дивизион, 2006.-192с.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (Текст):Уч.-методич.пособие/ Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22.- М., РГУФК, 2004.-35с.

14. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (Текст):Уч.-методич.пособие/Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-112с.

15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе.-2-е изд.-М.: Олимпия Пресс,ТВТ Дивизион, 2006.-96с., ил.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://amfr.ru/>

2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.