

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»
ГОРОД СЕВЕРОБАЙКАЛЬСК

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

Протокол № 1
от «29» августа 2015 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя
ВР МБОУ СОШ № 11

Ситникова В.Г./
«31» августа 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №11
Соболевская О. В./
Протокол № 73-Р01-10 от «01»
сентября 2015 г.


Дополнительная образовательная программа
«Мини-футбол»

Программа утверждена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2015г.
Составил программу:
учитель физической культуры
Черняк Сергей Иванович

г. Северобайкальск

2015 год

Пояснительная записка

Программа по мини-футболу составлена на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, обобщения передового опыта работы с юными футболистами и результатов научных исследований. Особенностью Программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки, по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

Основной принцип планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Специфика данной программы заключается в применении ее в конкретных региональных условиях с холодной продолжительной зимой и в расчете на перспективное развитие именно мини-футбола для школьников старшего возраста.

Мини-футбол дает возможность подросткам проявить себя в коллективе, воспитывает морально-этические и волевые качества, вообще противопоставляет спорт и здоровый образ жизни как альтернативу вредным привычкам и правонарушениям.

Основная цель Программы:

- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России

Задачи Программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;
- повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности до требований, предъявляемым к учащимся групп спортивного совершенствования и команд высших разрядов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по мини-футболу

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В группах четвертого года обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, *специальная* - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время в присутствии администрации школы.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота. Педагог следит за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

У учащихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, Высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию футболистов способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему учащихся должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Зачисленные учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

При планировании учебного материала по физической подготовке следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему

объему учебно-тренировочной работы и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Практика судейства начинается с 12-13 лет. Учебным планом специальное время на это не предусматривается. Поэтому практику судейства учащиеся проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у учащихся планируется с 14-15 лет. На это учебным планом отводятся специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольно-переводных нормативов и регулярные соревнования.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы и иметь положительные оценки успеваемости.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Результативность и эффективность учебно-тренировочной работы ведется на всех этапах подготовки путем:

- а) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- б) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- в) контрольно-переводные нормативы (нормативным требованиям по физической, технико-тактической подготовке по видам спорта);
- г) тестирование

На протяжении учебной деятельности прослеживается состояние здоровья ребенка, уровень физической подготовленности, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Тест 1 – ведение мяча по прямой.

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Ведение мяча 30м,с	14л.	5,3	5,5-5,7	5,9
	15л.	5,1	5,3-5,5	5,7
Ведение мяча 60 м,с	14 л.	11,2	11,4-11,6	11,8
	15 л.	10,8	11,1-11,3	11,5

Передачи (пасы) мяча на месте.

- работа в парах с 1 мячом на разном расстоянии от 5 до 20 метров
- работа в группах по 3 человека с 2 мячами
- работа в группах по 4-6 человек-1-2 мяча

Передачи (пасы) мяча в движении

- работа в парах с продвижением вперёд и передачами поперек площадки
- продвижение с пасами в группах по 3-4 чел

Обводка, финты

- работа индивидуально с мячом и 1-2 стойками
- обводка 6-10 стоек одной и двумя ногами
- обводка 5 стоек – «восьмеркой»
- обводка 12 стоек в разных направлениях
- работа в парах с имитацией финтов и обманных движений, выходы «один на один» с отыгрышем

Удары с места

- удары «подъемом»
- удары «щечкой»
- удары «шведкой»
- удары с обеих ног с места

Удары в движении

- удары обеими ногами по уходящему мячу, встречному мячу, боковым мячам, удары с подскока, с полулета, с лёта

Тест 2 – передачи мяча в парах за 1 мин, в коридоре шириной 3 метра.

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий

Передачи мяча в 2 касания на расст.10-12 м, кол-во раз	14 л. 15 л.	30 33	28 31	25 28
Передачи мяча в 1 касание на расст.10-12 м, кол-во раз	14 л. 15 л.	42 45	38 42	35 40
Передачи мяча в 2 касания на расст. 20м, кол-во раз	14 л. 15 л.	24 26	22 24	20 22

Тест 3 – обводка 6 стоек – расстояние 20 м.

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Обводка 6 стоек двумя ногами, сек	14 л.	6,2	6,4	6,5
	15 л.	6,0	6,2-6,3	6,4
Обводка 6 стоек одной ногой, сек	14 л.	6,5	6,7-6,8	6,9
	15 л.	6,3	6,5-6,6	6,8

Тест 4 – удары по воротам (2х3м)

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Удары с расст.16м (из 10 раз) кол-во раз	14 л.	7	5	4
	15 л.	8	6	5
Удары с расст.25м (из 10 раз) кол-во раз	14 л.	5	4	3
	15 л.	6	5	4

Тест 5 – спринты (10-30 м)

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Бег 10м,с	14 л.	1,70	1,75-1,78	1,83
	15 л.	1,67	1,72-1,74	1,77
Бег 15м,с	14 л.	1,76	1,78-1,80	1,83
	15 л.	1,74	1,76-1,78	1,80

Бег 30м,с	14 л.	4,6	4,9-5,1	5,3
	15 л.	4,5	4,8-5,0	5,1

Тест 6 – челночный бег

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3х10м,с	14 л.	7,8	8,1-8,3	8,5
	15 л.	7,6	7,8-8,0	8,3
Челночный бег 4х15м,с	14 л.	14,0	14,3-14,5	14,7
	15л.	13,8	14,1-14,3	1,5

Тест 7 – прыжок в длину с места

	Возраст	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места,см	14 л.	220	190-210	180
	15л.	230	200-220	190

Методическое обеспечение

данной программы включает в себя организацию образовательного процесса как три взаимосвязанных направления:

- обучение /главная цель – научить юного футболиста главным приемам тактико-технического мастерства на данном этапе, создать вместе с ним все предпосылки для дальнейшего поступательного развития на следующую ступень/
- воспитание /главная цель – дальнейшее вовлечение и укрепление у юношей стремления к здоровому образу жизни – общения/
- развитие /главная цель – устранение недостатков в уровне физической подготовленности, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовки/.

В обучении юных футболистов применяются следующие методы:

- словесный (объяснение, замечание, команды)
- наглядный (показ упражнений, видеофильмов)

- практический (упражнения, игра, соревнования).

В воспитании юных футболистов применяются в основном:

- наглядный метод (учебные пособия, кинофильмы)

- словесный метод (убеждение, рассказ, указания)

- соревновательный метод (воспитание волевых качеств, спортивного характера)

В развитии юных футболистов применяются:

- практический метод (метод упражнений)

- наглядный метод (показ).

Безусловно, что опыт, накопленный в условиях ограниченного пространства спортивных залов, не претендует на стойкую систему подготовки, а является лишь одной из попыток разработки рациональной структуры тренировочного процесса в мини-футболе:

- выполнение учащимися I юношеского разряда на основании выполнения контрольно-переводных нормативов
- повышение степени развития способностей учащихся для перевода на следующий этап подготовки
- развитие индивидуальных творческих способностей на основе спортивного характера, формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

Список используемой литературы для педагога:

1. Тюленьев С.Ю., Федоров А.А. – «Футбол в зале» 2000 г.
2. Плон Б.И. – «Новая школа в футбольной тренировке» 2003 г.
3. Кук М. – «101 упражнение для юных футболистов» 2001 г.
4. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе».2009 г.
5. «Мини-футбол на уроке физкультуры» Веревкин М.Н. 2005 г.
6. «Футбол», самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. «Феникс» 2002 г.