

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического Совета
МБУДО ДЮФЦ «Спаранец»
Протокол № 1 от «30.08.2019»

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
ДЮФЦ «Спаранец»
О.В.Леоненко

«30» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ
(ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ)
ЦЕНТР «СПАРТАНЕЦ»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3
II. Цели и задачи	4
III. Учебный материал	4
IV. Примерные комплексы специальных упражнений	7
V. Примерный учебный план	10
VI. Текущий контроль и промежуточная аттестация.....	11
VII. Ожидаемый результат.....	12
VIII. Список литературы.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических и педагогических основ системы физического воспитания. Усвоение программного материала позволяет обучающимся получить системный подход к овладению знаниями по физической культуре и выбранному виду спорта (мини-футбол), умениями и навыками самостоятельно решать вопросы физической подготовки.

Содержание программы направлено, прежде всего, на укрепление и сохранение общего и физического здоровья, закаливание организма, что создаёт условия для повышения устойчивости к заболеваниям, адаптации к климатическим изменениям, развития функциональных возможностей организма.

Программный материал подобран в соответствии с современными образовательными технологиями, которые отражены в принципах обучения, таких как, индивидуальность, доступность, преемственность и результативность; формах и методах обучения (участие в соревновательной деятельности). Методы контроля и управление образовательным процессом происходит за счёт анализа результатов деятельности обучающихся.

Образовательная программа по мини-футболу рассчитана на 7 лет обучения. В секцию зачисляются желающие в возрасте от 7 до 18 лет, при наличии справки от врача о разрешении заниматься данным видом спорта. Длительность занятия зависит от уровня физической подготовленности:

1. Базовый уровень:

группа начальной подготовки 1 года обучения занимается 6 часов в неделю;

группа начальной подготовки 2 года обучения - 9 часов в неделю;

2. Продвинутый уровень:

учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения занимаются 12 часов в неделю;

учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения — 18 часов в неделю. Учебный час длится 45 минут.

Обучающиеся, прошедшие этап обучения в группах начальной подготовки считаются выпускниками, и вправе продолжить обучение в учебно-тренировочных группах, либо избрать другой вид спорта.

Грамотно подобранный материал для использования программы позволяет правильно решать вопросы, связанные с выбором средств и методов учебных занятий, нормирования нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Исходя из требований программы, вытекают следующие цели и задачи учебно-воспитательного процесса:

Цели:

- создание благоприятных условий для развития физических и духовных качеств обучающихся средствами и методами работы;
- подготовка резервов в футболе, достижение обучающимися результатов.

Задачи:

- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры;
- общей и специальной физической подготовки обучающихся.

III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Методика обучения

Обучение игре в мини-футбол — это единый, тесно связанный процесс, в ходе которого решаются задачи всесторонней физической подготовки обучающихся, развитие физических качеств с учётом специфики футбольной игры, овладения техникой и тактикой игры и умение успешно применять их в соревновательных условиях. В процессе обучения воспитываются так же морально-волевые качества и приобретаются теоретические знания. На этапе обучения футболисту необходимо привить умение правильно выполнять технические и тактические приёмы игры и обеспечить разностороннюю физическую подготовку.

В процессе занятий обеспечивается дальнейшее совершенствование техники и тактики игры, воспитание и умение выполнять различные приёмы в соревновательных условиях, достижение высокого уровня развития специальных физических, моральных и волевых качеств.

Между технической, тактической, физической и психологической подготовкой существует определённое единство. В мини-футболе нельзя достигнуть высоких результатов, если у игроков отстаёт хотя бы один из этих компонентов. Поэтому в учебном процессе решение задач физической,

технической, тактической и психологической подготовки должно осуществляться одновременно и систематически. В тоже время на определённых этапах занятий одному или нескольким компонентам может быть уделено больше внимания.

Для повышения мастерства футболиста необходимо максимально использовать в учебном процессе комплексные упражнения, которые имели бы органическую связь с игрой и отражали бы специфику действий в нападении и защите с учётом занимаемого места в команде.

Техническая подготовка

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к технической подготовке всех игроков команды. При организации и проведении учебно-тренировочной работы нужно учитывать уровень техникий уровень подготовки обучающихся, игровую специальность и возрастные особенности. Наиболее целесообразно распределять обучающихся по командам.

При решении задач технической подготовки в учебном процессе руководствуясь следующими методическими положениями:

- технические приёмы изучать и совершенствовать по возможности в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приёмы следует изучать в движении, причём целесообразно сочетать одни приёмы с другими в виде тактических комбинаций;
- начинать обучение с тех технических приёмов, которые служат основой при изучении последующих приёмов. Так, например, овладение ударом серединой подъёма облегчает изучение всех других ударов.
- при изучении технических приёмов акцентировать внимание на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов очень важно положение опорной ноги, поэтому обучающиеся, прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.
- начинать изучение с объяснения, показа и выполнения всего приёма в целом; если обучающемуся не удаётся выполнить приём целиком, нужно перейти к изучению его в более облегчённых условиях или осваивать по частям, начиная с ведущих элементов движения;
- одновременно с изучением и совершенствованием техники осваивать и тактику игры;
- при обучении техники и совершенствовании в ней широко использовать метод многократного повторения, применяя с этой целью круговое занятие.

Обучение приёмам техники проводится в парах, тройках, четвёрках. Вначале изучаемый приём выполняется на небольшой скорости и без сопротивления противника, затем включается активный противник, увеличивается быстрота действий, для чего применяются соревнования и специальные игровые ситуации.

В учебном процессе очень важно научить обучающихся

приспосабливать себя к мячу, то есть научить игрока выполнять приём в любых условиях без предварительной обработки мяча.

Большое внимание в учебном процессе следует уделять индивидуальной работе с обучающимися, совершенствуя не только общую технику, но и те специфические особенности, с которыми футболист встречается при выполнении приёмов, связанных с его игровой специальностью.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактике и совершенствования — это многократное повторение выполняемых действий в конкретной игровой ситуации. Обучение тактическому мастерству начинается с простых действий, которые в дальнейшем постоянно усложняются и объединяются в сложные комплексы тактических ситуаций. Обучение в тактике нужно максимально приближать к условиям соревнований.

Тактическая подготовка включает в себя и специальные теоретические занятия с отдельными игроками, линиями и командой в целом, которая проходит в виде разборов и установок на игру или предстоящее практическое занятие.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Изучение тактических действий игрока осуществляется в процессе обучения техники игры и совершенствования в ней и преследует такие **цели**:

- воспитывать умение быстро и правильно оценивать игровую ситуацию и выбирать наиболее целесообразные игровые приёмы;
- научить игрока умению действовать против одного и нескольких игроков противника;
- воспитывать умение гибко варьировать тактические средства в зависимости от условий игры (против определённого противника, в сырую погоду, против сильного ветра, на поле уменьшенных размеров);

Обучение индивидуальной техники проходит по тем же правилам, что и изучение техники игры. Тактические действия игроков в нападении разучиваются одновременно с тактическими действиями в защите.

Обучение групповым тактическим действиям

По мере освоения индивидуальных тактических действий происходит обучение групповым взаимодействиям футболистов. Главная цель заключается в достижении сыгранности, взаимопонимания 2-3 и более игроков. Вначале изучают взаимодействие 2-х нападающих против одного защищающегося. Затем вводится второй защитник после чего число атакующих и обороняющихся увеличивается.

По такому же принципу осуществляется обучение взаимодействию защитников (2 защитника против одного нападающего, затем 2х2, 3х3).

Начальное обучение групповым тактическим действиям проходит в облегчённых условиях, которые в дальнейшем усложняются введением противника. Совершенствование осуществляется в специальных групповых упражнениях и в игре.

При изучении и совершенствовании групповых и тактических действий в защите необходимо обращать внимание и умение своевременно подстраховывать партнёра и максимально согласованно взаимодействовать при перемене мест нападающими противниками.

IV. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Обучение техники элементов мини-футбола

Ведение мяча:

- Рассказ, показ, объяснение обучающимся правил выполнения заданий (терминология).
- Ведение мяча по кругу внутренней, внешней стороной стопы (техника выполнения).
- Ведение мяча с обведением фишек правой и левой ногой поочерёдно.
- Ведение мяча по всему залу, полю, не касаясь партнёра.
- Ведение мяча с изменением направления.
- Эстафеты с ведением мяча, обводом фишек и передачей партнёру.

Передача мяча и остановка партнёра:

- Рассказ, показ, объяснение обучающимся правил выполнения заданий.
- Передача внутренней стороной стопы в парах.
- Остановки мяча подошвой (техника выполнения).
- Остановка мяча после отскока правой и левой ногой поочерёдно.
- Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах, от скамейки, индивидуально.
- Передача мяча партнёру другой команды и убегание игрока в конец другой колонны.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Вариант 1

- Медленный бег 2-3 минуты.
- Упражнения на развитие гибкости (наклоны).
- Махи ногами.
- Упражнение на растяжку мышц голени, бедра.
- Прыжки на месте, по свистку на время, с полным оборотом вокруг себя.

- Медленный бег 2-3 минуты.
- Подскоки на левой и правой ноге на месте вверх с сильным отталкиванием.
- Быстрая ходьба 2 минуты.
- Бег с небольшими ускорениями, с рывком 4-5 метров по свистку (6-8 рывков).

Вариант 2

- Медленный бег 1-2 минуты.
- Быстрая ходьба 1-2 минуты.
- Круговые вращения туловищем.
- Наклоны.
- Прыжки на месте с доставанием ягодич пятками.
- Имитация удара ногой по летящему мячу.
- Тоже головой.
- Медленный бег 2-3 минуты, 50 шагов в медленном темпе, 10-15 шагов в быстром темпе.
- 30-40 подскоков на одной ноге.
- Медленный бег с поворотом вокруг своей оси, с выпадами в стороны 2-3 минуты.

Вариант 3

- Ходьба с выпадами вправо и влево 1 минута.
- Быстрая ходьба 1 минута.
- Медленный бег 2 минуты.
- 10-15 прыжков в длину 2 минуты.
- 30-40 пружинистых приседаний за 1 минуту.
- Бег на месте с расслабленными мышцами 1 минута.
- Бег с ускорением 2 минуты.

Вариант 4

- Вращение туловищем 8-10 раз.
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Наклоны.
- Прыжки на месте с перепрыгиванием через мяч 10-12 раз.
- Развороты туловища в стороны, не отрывая ног от пола 10-12 раз.
- Упражнения на развитие гибкости 5-6 раз.
- Прыжки вверх на месте.

Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств

- Игровые упражнения (в кругу, в квадрате, прямоугольнике различных размеров) «трое против двоих», «четверо против троих», «четверо

против двоих», «пятеро против четверых». С помощью этих упражнений совершенствуются умение в выборе места, организации защиты против численного превосходства противника, развивается взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличиваются в зависимости от количества участвующих в упражнении.

- Игра в футбол с малыми воротами: «трое против троих», «четверо против четверых». Лучше эту игру проводить вдоль поля, ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15-20 метрах от них. Разрешается играть за воротами, с тем, чтобы голы можно было забивать с обеих сторон ворот. Команды состояются определёнными звеньями.
- Игра 5x5, 6x6 и так далее вчетверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливаются четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои двое ворот и забить мяч вдвое ворот соперника.

Описанные выше специальные и игровые упражнения на различных размерах участках поля и с ограниченным количеством обучающихся способствуют совершенствованию отдельных тактических комбинаций и тактического умения игроков.

Игроки должны знать как можно больше тактических комбинаций. Однако трудно рассчитывать на успех, если применять в игре только заученные комбинации. Умение выбрать наиболее выгодную тактическую комбинацию, меняя её в зависимости от складывающейся обстановки – главное в игре.

Одновременно с разучиванием и совершенствованием тактических комбинаций и технического умения игроков создаются и осваиваются варианты выполнения так называемых стандартных положений: начального удара, штрафных, угловых, свободных ударов в защите и в нападении, а также в вбрасывание мяча.

Упражнения для обучения командным тактическим действиям

После того как овладели индивидуальными действиями, научились взаимодействию между 2-3 игроками и приобрели теоретические представления о тактике игры команды, можно приступать к изучению тактических систем введения игры.

Командные действия игроков закрепляются в двухсторонних играх, которые служат основным средством тактической подготовки. При проведении двухсторонней игры нужно соблюдать определённую последовательность:

- до начала игры на специальном макете дать указание отдельному игроку, звену, линии и команде в целом;
- в ходе игры указать на ошибки и правильно выполненные приёмы и комбинации;
- после игры произвести теоретический разбор игры, анализ

допущенных ошибок и положительных моментов при активном участии игроков.

В тренировочных занятиях по тактике развиваются способности к комбинационным действиям, воспитываются внимание, творческая инициатива, игровая дисциплина, решительность и настойчивость в достижении поставленной цели.

V. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия.

Практические занятия состоят из следующих разделов:

- общая и специальная физическая подготовка;
- изучение и совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревновательной деятельности.

Планирование программного материала практических занятий определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общей и специальной физической подготовленности и возраста обучающихся.

Наименование темы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
	1 года обучения	2 года обучения	До 2-х лет обучения	Свыше 2-х лет обучения
Недельная нагрузка	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов
Теория				
Физическая культура и спорт в России	2	4	4	2
Развитие футбола в России	2	4	4	2
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4	5	6	4
Правила игры в футбол	2	5	6	10
Места занятия, оборудование	2	4	4	2
ИТОГО ЧАСОВ:	12	22	24	20
Практика				

Общая физическая подготовка	100	100	150	200
Специальная физическая подготовка	70	120	150	210
Техника игры в футбол	60	101	140	240
Тактика игры в футбол	23	56	90	180
Соревнования по футболу	30	45	46	60
Выполнение контрольных упражнений	12	19	16	16
Судейская подготовка	5	5	8	10
ИТОГО ЧАСОВ:	300	446	600	916
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	624	936

VI. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

В течение всего учебного года ведётся регулярный контроль за уровнем физической подготовки обучающихся. Контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого обучающегося и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждого этапа обучения существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся два раза в год. Анализ показателей позволяет тренеру-преподавателю получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приёмов.

В процессе учебной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются внутригрупповые соревнования.

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши		девушки	
	НП 1	НП 2	НП 1	НП 2
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,3
Бег 100 м (с)	15,8	15,8	16,0	15,7
Прыжок в длину с места (см)	163	165	160	163

Подтягивание на перекладине из вися (количество раз)	5	6	2	3
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	30	40	25	30
Упражнение на пресс за 30 с (количество раз)	25	20	25	20
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	110	120	110	120

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши			девушки		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,0
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	15,2	16,0	15,8	15,5
Бег 3000 м (мин.)	14,39	14,29	14,10	14,70	14,50	14,30
Прыжок в длину с места (см)	185	195	200	185	195	200
Подтягивание на перекладине из вися (количество раз)	8	10	12	5	7	9
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	40	45	48	37	40	42
Поднятие ног к перекладине из вися (количество раз)	8	10	12	6	7	10
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	120	135	150	120	135	150

VII. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

К моменту завершения программы обучающиеся должны

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «мини-футбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в футбол.
- Тактические приемы в футболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола.
- Проводить разминку футболиста.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры». - М., 1975.
- Гриндлер К. «Техническая и тактическая подготовка футболистов». - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
- Гриндлер К. «Физическая подготовка футболистов». - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
- Кузнецов А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера». - М.: Олимпия, 2008.
- Матвеев А. П. «Физическая культура»- М., 1962.
- Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера-преподавателя»- М., 2002.
- Портных Ю.И. «Физкультура и спорт» - М., 1975.
- Яковлев В. В. «Подвижные игры» - М., 1965.