

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНТИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Интинская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» 12 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И.В. Артеева
Приказ № 20/1 от «16» 12 2016г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА МИНИ-ФУТБОЛ**

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель
Геращенко Вячеслав Олегович

Рецензент программы:

Заместитель директора
Прокопович Виктория Юрьевна

г. Инта
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Учебно-тематическое планирование
4. Система контроля и зачетные требования
5. Методическое обеспечение
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
7. Информационное использование программы

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей по мини-футболу в МБУДО «Интинская ДЮСШ» предназначена для детей с 6 до 18 лет. Срок реализации программы – 1 год обучения. Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми актами муниципального образования городского округа «Инта», Уставом учреждения; программой «Футбол» и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательства Москва, 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С., Российский футбольный союз.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Ключевой формой работы с детьми и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самооценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие образов, общение, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельности, труд.

Принципиальным отличием программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития детей.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне

развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Задачи программы.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 1 год. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	15	30	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 лет.

Учебный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября, рассчитан на 36 недель.

Предполагается проведение занятий группой 15-30 человек.

Недельный режим учебно-тренировочной работы 6 ч в неделю.

Продолжительность одного занятия СОГ не должна превышать 2-х часов.

Формы, методы и средства обучения

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Ожидаемые результаты:

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;
- ознакомлен с основными элементами техники футбола;

Проверка результативности проводится на соревнованиях по мини-футболу.

Итоги реализации общеразвивающей программы проводятся в форме контрольного занятия по овладению приемами игры.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для СО групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Учебный план

Таблица 2

№ п\п	Виды подготовки	36 недель
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	Техника безопасности	
3.	Общая физическая подготовка	71
4.	Специальная физическая подготовка	40
5.	Техническая подготовка	80
6.	Тактическая подготовка	19
7.	Соревновательная подготовка,	4
8.	Контрольные нормативы	2
	Всего часов	216

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер и выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки.

В СОГ могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Учебный материал.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Техническая подготовка.
8. Тактическая подготовка.

Содержание программы

Таблица 3

месяц	Программное содержание
Сентябрь	Познакомить детей с правилами игры в мини-футбол Учить детей приемам работы с мячом Пробудить у детей интерес к спортивной игре
Октябрь	Познакомить детей с правилами игры в мини-футбол Учить детей приемам работы с мячом, повторить правила игры Повторить правила игры в мии-футбол, продолжать обучать приемам владения и ведения мяча Продолжать обучать приемам ведения и владения мячом и остановкой мяча
Ноябрь	Продолжать отрабатывать приемы игры Закреплять правила игры, действие каждого игрока, умение видеть где свой, а где противник Продолжать отрабатывать приемы игры в мини-футбол, закреплять знания действий каждого игрока в пробной игре Продолжать обучать приемам игры, знать действия каждого игрока на поле во время игры, учить вратаря защищать ворота
Декабрь	Продолжать отработку приемов ведения и владения мячом. Закреплять знание действий членов команды Продолжать отработку умения владения и действия с мячом. Закреплять действия играть в игре, умение видеть противника Закреплять умение вратаря защищать ворота, умение видеть своих и противников на поле Закреплять умения действовать с мячом на поле в соответствии с правилами игры, отрабатывать точность движений

Январь	Продолжать отрабатывать приемы владения мячом, закреплять умение передавать мяч в игре своим игрокам Продолжать закреплять умение владеть мячом, точно передавать его напарнику, точно бить по воротам Продолжать закреплять умение действовать с мячом, развивать быстроту движений, действий, точность попадания в ворота Закреплять умения владеть приемами игры в мяч, учить бить «щечкой» по воротам сбоку. Учить детей спокойно относиться к проигрышу
Февраль	Развивать умение точно передавать мяч напарнику, точно ему забивать в ворота, не останавливать на поле Продолжать развивать умение безотрывно после остановки передавать мяч, забивать мяч «щечкой». Развивать точность движений Продолжать учить вратаря отбивать мяч сверху и снизу, не выпускать его из рук, после отбивать Развивать точность и силу удара по воротам, умение видеть, кому передавать мяч
Март	Закреплять усвоение приемов работы с мячом. Развивать точность движений в передаче мяча Развивать точность движений в передаче мяча напарнику, точность и быстроту удара мяча в ворота Продолжать развивать точность передачи мяча, не пропускать мяч ворота Закрепление умения передачи, ведения и остановки мяча, учить отбивать мяч грудью, лбом, но только не руками
Апрель	Закреплять умение правильно использовать знание приемов в игре, развивать точность движений Развивать точность в передаче мяча, в попадании мяча в ворота Отработка приемов ведения, передачи мяча, развитие точности удара по мячу во время забивания его в ворота
Май	Закрепление умения и навыков в игре, отработка точного движения Развитие чувства ответственности за игру команды у каждого игрока

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Спортивные игры.
6. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП для СОГ
отделение мини-футбол
(мальчики)**

Таблица 4

Тест \ Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42
Прыжки в длину с места (см)	95	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233
Поднимание туловища за 30 сек/раз	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	6	7	8	9	10	12	12	12	14	14	15
Бег 30 м (сек)	6,4	6,0	5,8	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2
Удар по мячу на дальность (м)	10	15	20	22	24	24	26	26	26	26	26	26	26
Вбрасывание мяча на дальность	8	9	10	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов – основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к мини-футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2 и 3х3.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Для решения задач используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном

кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами основным средством воспитания общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжи т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Необходимо соблюдать меры безопасности и санитарно-гигиенические нормы во время занятий мини-футболом. Форма одежды и обуви должна соответствовать данному виду спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу проводится 2 раза в год (первичный и вторичный).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Организация и особенности отбора девочек для занятий мини-футболом.

Отбор девочек для занятий мини-футболом следует осуществлять, учитывая следующие моменты:

- полное отсутствие навыков игры ногами;
- девочки практически не играли в игры, содержащие элементы тактического мышления.

Учитывая эти положения, рекомендуется проводить отбор девочек, исключая упражнения, связанные с игрой мячом ногами, а подбирая упражнения и игры таким образом, чтобы играя руками в мяч, они (игры и упражнения) отражали степень развития у девочек качества ловкости, координационных возможностей, быстроты мышления и способности к коллективной игре.

Физиологические особенности развития девочек.

Современный спорт характеризуется резким повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, ростом спортивных результатов, омоложением состава команд мастеров и национальных сборных, культивированием новых видов спорта. В связи с этим обучение и спортивное совершенствование возможно лишь на базе научно-обоснованной системы, тренировки, учитывающей возрастную-половые особенности занимающихся.

Между тем различия в тренировочном процессе мальчиков и девочек зачастую сводятся к фактическому уменьшению объема нагрузки без учета их физиологических различий.

Девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов, систем и работоспособности спортсменок.

Учет этих особенностей особенно важен в детско-подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

Важно учитывать, что в возрасте 8-10 лет далеко не завершено развитие нервной системы и процессы возбуждения (особенно у девочек) преобладают над процессами торможения. Внимание детей неустойчиво, у них недостаточно развита воля. У девочек 8-10 лет слабо развиты мышцы и связки, особенно мышцы спины и живота, позвоночник у них гибкий, податливый к привычным изменениям положения туловища, плечевого пояса и ног.

Девочки этого возраста подвижны, но вместе с тем нетерпеливы. Они быстро утомляются при однообразной относительно двигательной работе.

Девочки в 8-10 лет могут выполнять довольно сложные по координации движения, сочетая движения, рук и ног. Однако в этом возрасте их действия отличаются нестабильностью. Они легко нарушаются при сбивающем действии разных помех.

Методическое обеспечение

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу тренера все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отрабатывали уже известные приемы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Упражнение 2.

Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

Организация и содержание. Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки. Набравший наибольшее количество очков, объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

Рекомендация. Игрок может получить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.

Упражнение 3.

Задача. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Остановка мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

Упражнение 4.

Задача. Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.

Подвижные и спортивные игры

«Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника, — «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра

начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

«Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

«Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа участников бегает только в пределах своего участка.

Усложненные варианты: а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину,

словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

«Невод» («Рыбаки и рыбки») Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегут) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

«К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

Правила: 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Вариант игры.

1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Воспитательная работа

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа тренера-преподавателя, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы используют разнообразные формы, которые подразделяются: на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные*, рассчитанные на отдельных учащихся.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатически-временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

План физкультурных и спортивных мероприятий

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Товарищеские игры.
4. Первенства города.
5. Прием контрольных нормативов (итоговая аттестация обучающихся) проводится в конце учебного года (апрель-май).

Обязательным компонентом подготовки юных мини-футболистов являются соревнования.

В спортивной школе предусматривается соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Список использованной литературы:

1. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье», Москва, 2004.
2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва, 2009.
4. Осокина Т.И. «Игры и развлечения на воздухе».
5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду».
6. Материалы спортивных газет, журналов, посвященных футболу.
7. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977.
9. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969.
10. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977.
11. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС». 1969.
12. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991.
13. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981.
14. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976.
15. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 1979.
16. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 1977.
17. Правила соревнований по футболу.
18. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2007.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990г.
20. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
21. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999г.
22. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб, 1997г.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987г.