

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласовано:

Заместитель директора по ВР


/Крупенева Г.И./

Утверждаю:

Директор школы



Дополнительная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

Модификационная программа физкультурно-спортивной направленности, составленная педагогом дополнительного образования Паниковым К.В.

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей - 11 – 18 лет лет.

п. Аджером, 2019 год.

Пояснительная записка

Направленность

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Цель программы:

- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
- Создание условий для формирования и удовлетворения культурных запросов, возрождения духовного наследия народа и духовных потребностей, развития инициативы и реализации творческого потенциала.

- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для различных социальных и возрастных категорий населения для удовлетворения их творческих и эстетических потребностей, укрепления здоровья.

- Содействие в организации и деятельности клубов по интересам.

- Участие в организации и проведении районных, окружных и городских физкультурных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

Основные задачи программы:

- Организация и проведение досуговых, культурно-массовых и спортивных мероприятий.

- Оказание методической помощи населению района в развитии ЗОЖ и возможности реализации собственных идей.

- Создание условий для планомерных и систематических занятий.

- Развитие содружества, сотворчества детей во всех видах деятельности.

- Гражданское и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, пропаганда и популяризация в подростковой среде здорового образа жизни, приобретение ими социально-значимого опыта, формирование гражданской и жизненной позиции.

Ожидаемые результаты программы:

Конечными результатами реализации программы должны стать:

- Положительная динамика роста занятости детей, подростков и молодежи во внеурочное время;

- Повышение социальной активности и уровня социализации и самореализации детей, подростков и молодежи;

- Минимизация негативных проявлений в молодежной среде, снижение преступности, повышение уровня правопорядка и безопасности;

Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;

- 2) содействие гармоничному развитию личности;

- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

- 4) привитие навыков здорового образа жизни;

- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – средний (11 – 18 лет)

Для детей данного школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 4 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы - 136 часов:

Тестирование - 6 часов

Общая и специальная физическая подготовка - 30 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры – 60 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры - 20 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации - 20 часов

Календарно тематическое планирование
для обучающихся 11- 18 лет (5 - 11 классы)

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1
2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	1
3	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	1
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1

18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1

37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
40	Финт «уходом».	1
41-42	Закрепление финта «уходом».	2
43-44	Совершенствование финта «уходом».	2
45-46	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	2
47-48	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	2
49-50	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	2
51-52	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	2
53-54	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	2
55-56	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».	2
57-58	Финт «остановка мяча подошвой».	2
59-60	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	2
61-62	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	2
63-64	Финт «убирание мяча подошвой».	2
65-66	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	2
67-68	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	2
69-70	Финт «проброс мяча мимо соперника».	2
71-72	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	2
73-74	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	2
75-76	Отбор мяча накладыванием стопы.	2
77-78	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	2
79-80	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2
81-82	Отбор мяча выбиванием.	2
83-84	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2

85-86	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	2
87-88	Отбор мяча перехватом.	2
89-90	Закрепление отбора мяча перехватом.	2
91-92	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2
93-94	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	2
95-96	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
97-98	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2
99-100	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2
101-102	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
103-104	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	2
105-106	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	2
107-108	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания».	2
109-110	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания».	2
111-112	Разбор игроков. Комбинация «стенка». Подведение итогов за год.	2
	Всего	112

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности проводится перед каждым занятием

**ОРУ - общеразвивающие упражнения проводятся перед каждым занятием

Учебный материал по технической подготовке для групп 11-18 лет.

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Методические рекомендации по обучению ударам ногой.

- Чтобы побудить обучающихся закрепить навыки различных ударов предлагается каждую неделю производить удар по воротам только одним способом.

- Выполняя технические приемы в связках, т.е., в сочетании с несколькими элементами техники, надо ставить задачу сокращения паузы между отдельными приемами. Например, в связках: остановка ногой- удар, ведение мяча-удар. При этом занимающиеся должны как можно быстрее поразить ворота.

- На тренировочных занятиях надо постоянно следить за тем, чтобы обучающиеся упражнялись в ударах поочередно то левой, то правой ногой. Тем обучающимся, у которых заметна разница в игре сильной и слабой ногой, надо давать домашние задания чаще бить по мячу слабой ногой.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром летящего навстречу мяча.

Методические рекомендации по обучению остановке мяча.

Чрезвычайно важно остановку мяча выполнять с наименьшей затратой времени, нужным способом для данной сложившейся ситуации и если требует этого игровая обстановка. Это достигается следующими способами:

- а) с помощью уступающих движений;
- б) расслаблением мышц ноги;
- в) накрыванием мяча ступней, голенью, животом;

Для обучения этому приему предлагается следующая методика:

1. Остановка мяча, подброшенного вверх руками.
2. Остановка мяча, подброшенного вверх после жонглирования.
3. Остановка мяча после удара и отскока от деревянного щита.
4. Остановка мяча после передачи его партнером (сначала передачи выполняются руками, потом – ногой).
5. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.
6. Остановка мяча в сочетании с обводкой партнера и ударом по воротам.
7. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.

Отработкой приемов остановки мяча обучающимися нужно заниматься индивидуально.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт.

Вторая часть успешного финта-взрывной рывок в истинном направлении. Это дает возможность опередить соперника, оставить его за своей спиной, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля там, где развивается атака.

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Методические рекомендации по обучению финтам.

Обучать финтам желательно следующим образом: сначала выполнять их перед стойкой, заменяющей соперника, или с партнером, который не оказывает никакого сопротивления. Затем с партнером, оказывающим пассивное сопротивление, т.е. партнер реагирует на ложное движение, но не мешает второму действию, не отбирает мяч и не идет на сближение. И, наконец, когда в совершенстве занимающийся овладеет навыком движений, как ложных, так и действительных можно переходить к отработке финта в парах в условиях настоящего единоборства. Необходимо отметить, что при обучении финтам надо тренировать как правую, так и левую ногу.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь.

Методические рекомендации по обучению вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Упражнения для обучения вбрасывания мяча удобно выполнять в парах, бросая мяч друг другу из-за головы. Для повышения интереса можно соревноваться, кто постепенно оттеснит партнера назад более дальними бросками (каждый бросает мяч с того места, где поймал его).

Техника вбрасывания не отличается большой сложностью: нужно делать замах руками с мячом из-за головы; при броске не отрывать ноги от земли и не заступать за боковую линию поля. Движение должно быть непрерывным.

Бросать мяч руками полезно во время разминки перед основной частью занятия.

Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Формы, приемы и методы

Краткое описание форм работы.

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненных упражнений и одновременной их видеозаписи.
- Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.
- Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки, основной и заключительной. В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.
- Модельная. Направленность и построение таких занятий такая же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнования. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 6-8 в году), со стартами менее ответственными (их в 5-6 раз больше).

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочных сборах;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- туристические походы;
- спортивно-массовые мероприятия.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания подрастающего поколения повышает требования к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена: семьи, образовательной и спортивной школы, коллектива педагогов.

На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет свой план.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Вне учебно-тренировочных занятий воспитательная работа заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, коллективные посещения музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности школы.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологической подготовки гораздо сложнее физической и технической подготовки. Поэтому тренеру, особенно работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.

- беседы,
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Восстановительные мероприятия

Во время тренировочной деятельности с увеличением объема тренировочных нагрузок, в связи с увеличением расхода энергетических ресурсов растущего организма большую роль играют восстановительные мероприятия. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьированием тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха);
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

Врачебно-педагогический контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;
- беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности

обучающихся. Тестирование по ОФП обучающихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) осуществляется два раза в год в начале и конце учебного года.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу

испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обходит ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характера, аппетита, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

10. Список литературы

1. Список литературы, используемый при написании программы

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.
5. С.Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
6. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта»
Олимпийская литература 2002г.
7. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г

2. Список литературы, для детей и родителей

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр