**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  № от 2019 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА**

**« МИНИ - ФУТБОЛ»**

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Срок реализации программы:** *46 недель (184 часа)*

**Возрастная категория:** *от 6 до 18 лет*

**Вид программы:** *общеразвивающая*

Составитель:

Инструктор – методист

Колесникова Анастасия Юрьевна

г. Новороссийск – 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка ..3
2. Учебно-тематический план……………………………………………..9
3. Содержание программы………………………………………………….12
4. Методическая часть программы………………………………………29
5. Календарно-тематическое планирование……………………………..
6. Условия реализации программы………………………………………..41
7. Воспитательная работа…………………………………………………28
8. Список литературы и интернет – ресурс………………………………32

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини - футболу спортивно-оздоровительной группы (СОГ) МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» представляет **физкультурно- спортивную направленность**.

Программа составлена в соответствии с директивными и нормативными документами:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ (от 4 июля 2014 г. № 41) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края);
* Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;
* Приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939.

Программа разработана на основании примерной программы «Мини- футболу» физкультурно-спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В.

Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкасов, Москва 2012 г.) с учётом письма министерства образования и науки РФ от 11. 12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии со статьёй 12 закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ - **образовательные программы определяют содержание образования.**

В программе отражены основные принципы физкультурно-спортивной подготовки учащихся, результаты научных исследований, качественный и результативный опыт работы отделения мини - футбола ДЮСШ Российской Федерации.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентирована на освоение учащимися определённого вида деятельности, формирование и развитие их интересов и навыков по избранному виду спорта и рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет, мотивированных на полезное проведение свободного времени и здоровый образ жизни и охватывающая весь период обучения в спортивно-оздоровительных группах. Более 25% учащихся спортивно-оздоровительных групп нацелены продолжить обучение на базовом уровне подготовки и далее заниматься мини - футболом.

**Ведущая педагогическая идея** программы заключается в том, что она формирует стойкий интерес учащихся к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех систем организма детей, помогает им овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, воспитывает трудолюбие, развивает и формирует физические качества, с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость. Достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности необходимы учащимся для подготовки к общественно-полезной деятельности и отбору для дальнейших занятий мини - футболом.

**Актуальность программы** базируется на проблемах, связанных с малоподвижным образом жизни «цифровых» детей, на анализе детского и родительского спроса: непосильную умственную нагрузку в школе надо

чередовать с физической активностью, что стремление к здоровому образу жизни является одной из главных человеческих ценностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа актуальна для нашего времени. Она нацелена на охват и привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом из малообеспеченный и многодетных семей, а также подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и состоящих, на различных видах профилактического учёта.

Педагогическая целесообразность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому занимающиеся в ДЮСШ «Олимпиец» начинают более плодотворно учиться в школе, легче, быстрее и качественнее усваивают сложный материал по предметам, укрепляют здоровье и меньше болеют, достигают высокого уровня работоспособности, необходимой для подготовки к полезно общественной деятельности. Учащиеся, успешно осваивающие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня. Перспективные учащиеся продолжат дальнейшие занятия плаванием в группах базового и углублённого уровней сложности. Цели и задачи данной программы создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности учащихся, занимающихся в ДЮСШ «Олимпиец».

Отличительная особенности.

В принцип построения программы заложены:

Комплексность – это физическая, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовки; воспитательная работа и медицинский контроль.

Преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям, которые в дальнейшем обеспечивают рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – это включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств для решения одной или нескольких задач физкультурно-спортивной подготовки, в зависимости от уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей учащихся.

Цель общеобразовательной общеразвивающей программы:

создание условий учащимся для систематических занятий мини - футболом и формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к

учебно– тренировочных занятий;

* тренировочным занятиям по мини - футболу;
* формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности;
* приобретение специальных знаний и практических навыков в мини - футболе;
* развитие творческих и спортивных способностей ребенка;
* обучение основам технических приёмов в мини - футболе;
* обучение тактическим действиям;
* создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;
* выявление способностей и одарённости занимающихся;

Личностные:

**-** развитие основных физических и волевых качеств, индивидуальных способностей;

* расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности, дисциплинированности, организованности, трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества;
* привитие организаторских навыков;
  + развитие здоровьесберегающих компетенцией, мотивации к ведению здорового образа жизни;

интеллектуальное и нравственное самосовершенствование учащихся;

- профессиональное самоопределение подростков.

Метапредметные:

* + выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
  + развитие устойчивого интереса к занятиям мини - футболом;
  + воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа предусматривает следующие основные направления работы:

1. Проведение занятий по теоретическим основам физической культуры и спорта (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики по виду спорта «Мини - футбол»).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).Основной принцип работы учебно-тренировочного процесса – это выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Для успешного овладения программным материалом, занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных тренером – преподавателем совместно с учащимися. В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

Аспекты направленности программы.

**Обучающие:**

* ознакомить с историей развития мини - футбола;
* овладение основами техники мини - футбола;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Воспитывающие:

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Развивающие:

* + способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств навыков и умений.

Формы обучения.

В зависимости от поставленных задач на учебно-тренировочных занятиях используются различные методы обучения:

* словесные (рассказ, объяснение, беседа),
* наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
* практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности:

- коллективные учебно-тренировочные занятия;

- групповые;

- индивидуальные: работа с тренером - преподавателем.

**Уровень программы** ознакомительный, направлен на освоение данного вида деятельности с последующим расширением интереса к спортивным занятиям.

**Срок реализации программы** – 46 недель (184 ч.).

**Режим.** Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини - футболу спортивно-оздоровительной группы (СОГ) МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» представляет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена в соответствии с директивными и нормативными документами:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ (от 4 июля 2014 г. № 41) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края);
* Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;
* Приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939.

Программа разработана на основании примерной программы «Плавание» физкультурно- спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкасов, Москва 2012 г.) с учётом письма министерства образования и науки РФ от 11. 12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии со статьёй 12 закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ - образовательные программы определяют содержание образования.

В программе отражены основные принципы физкультурно-спортивной подготовки учащихся, результаты научных исследований, качественный и результативный опыт работы отделений плавания ДЮСШ Российской Федерации.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентирована на освоение учащимися определённого вида деятельности, формирование и развитие их интересов и навыков по избранному виду спорта и рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет, мотивированных на полезное проведение свободного времени и здоровый образ жизни и охватывающая весь период обучения в спортивно-оздоровительных группах. Более

25% учащихся спортивно-оздоровительных групп нацелены продолжить обучение

на базовом уровне подготовки и далее заниматься мини - футболом.

**Ведущая педагогическая идея** программы заключается в том, что она формирует стойкий интерес учащихся к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех систем организма детей, помогает им овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, воспитывает трудолюбие, развивает и формирует физические качества, с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость. Достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности необходимы учащимся для подготовки к общественно-полезной деятельности и отбору для дальнейших занятий мини - мини - футболом.

**Новизна программы** состоит в том, что тренеры – преподаватели отделения мини - футбола включают в учебно-тренировочный процесс, относительно рода занятий, инновационные технологии.

**Актуальность программы** базируется на проблемах, связанных с малоподвижным образом жизни «цифровых» детей, на анализе детского и родительского спроса: непосильную умственную нагрузку в школе надо чередовать с физической активностью, что стремление к здоровому образу жизни является одной из главных человеческих ценностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа актуальна для нашего времени. Она нацелена на охват и привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом из малообеспеченный и многодетных семей, а также подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и состоящих, на различных видах профилактического учёта.

Педагогическая целесообразность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому занимающиеся в ДЮСШ «Олимпиец» начинают более плодотворно учиться в школе, легче, быстрее и качественнее усваивают сложный материал по предметам, укрепляют здоровье и меньше болеют, достигают высокого уровня работоспособности, необходимой для

подготовки к полезно общественной деятельности. Учащиеся, успешно осваивающие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня. Перспективные учащиеся продолжат дальнейшие занятия мини - футболом в группах базового и углублённого уровней сложности.

Цели и задачи данной программы создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности учащихся, занимающихся в ДЮСШ «Олимпиец».

Отличительная особенности.

В принцип построения программы заложены:

1. Комплексность – это физическая, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовки; воспитательная работа и медицинский контроль.
2. Преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям, которые в дальнейшем обеспечивают рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности.
3. Вариативность – это включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств для решения одной или нескольких задач физкультурно-спортивной подготовки, в зависимости от уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей учащихся.

2.Нормативная часть программы

* 1. **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

В программе выделен один этап – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов.

На основании нормативной части программы в МБУ ДО ДЮСШ

«Олимпиец» разрабатывается план подготовки спортивно-оздоровительной группы с учетом имеющихся условий.

* + 1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения или повторение обучения на этапе СОГ обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
    2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
    3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн.  /максимальное число обучающихся в группе | Кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической и технической  подготовке |
| Спортивно- оздоровительный этап | 1-й | 6 | 15-30 | до 4 час | Выполнение нормативов ОФП и  СФП |

*Модель построения тренировки пловцов*

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты  подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Спортсмены | Новички 7-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные  Врачом |
| Группы  подготовки | Спортивно-оздоровительная группа |
| Педагоги | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным  систематическим занятиям мини - футбола |
| Технико- тактическая  подготовка | Формирования основ мини - футбола; овладение основными элементами техники. |
| Основные методы  тренировки | Игровой, равномерный, повторный |
| Формы организации тренировочног  о процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование  устойчивого интереса к занятиям мини - футбола |
| Основные задачи по видам подготовки: | |
| * нравственное воспитание * теоретическая подготовка   -  психологическа я подготовка   * физическая   подготовка | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения  Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по мини - футболу  Формирование мотивации к занятиям мини - футбола, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе  широкого применения общеподготовительных упражнений |
| Питание | Своевременное и разнообразное |
| Средства  восстановления | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе;  физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно- методическое  обеспечение | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:  - организации системы  подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической  подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной  физической подготовке в соответствии с требованиями программы |
| - технико-  тактической подготовки | Степень овладения техникой мини - футбола, элементами техники мини - футбола предусмотренными программой. |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоническое развитие детей, выполнение контрольных и переводных нормативов |

*Прогнозируемый результат*

*По общей физической подготовке: в* течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке: в*ыполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов.

*По технико-тактической подготовке:*

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке:*

* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.
* Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.
  1. **Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель (184 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 4 |
|  | Всего | 40 |

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол-во часов |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 4 |
| Общая физическая подготовка | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 7 |
| Избранный вид спорта | 7 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 7 |
| Психологическая подготовка, час | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 1 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, | 6 |
| кол-во тренировок в неделю | 2 |
| Общее кол-во тренировок | 20 |
| Всего часов | 40 |

* 1. Режим работы в группах СОГ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок

обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное  / максимальное  число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец  спортивного года |
| СОГ | 1 | 6 | 15/30 | 4 | Выполнение нормативов по  ОФП и СФП |

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 7 до 17 лет. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень подготовленности. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА МИНИ - ФУТБОЛ

Мини - футбол – игровой командный вид спорта.

В игры, похожие на мини - футбол, играли более 1 тысяч лет до н.э. в Египте. В Греции сохранились рисунки, сделанные 500 лет до н.э.

* Мини - футбол в современном виде появился в общеобразовательных школах Англии в начале XIX в.
* Первый футбольный клуб появился в Лондоне в 1859 г.

2.1 СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Подготовку спортсмена в мини - футболе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку футболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивно-оздоровительной группы необходимо рассматривать:

* систему тренировочных мероприятий;

-систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки является *система спортивно - оздоровительной группы*. В структуре оздоровительной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в мини - футболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки спортсмена. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки футболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Программа разработана на основе следующих принципов:

* *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
* *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся

разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

* + - 1. Структура спортивно-оздоровительной тренировки

Система подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Срок обучения по программе – 184 часов.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

В группы СОГ (спортивно-оздоровительной группы) принимаются лица, желающие заниматься мини - футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этом уровне осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи группы СОГ:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта мини - футбол;
* приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мини - футбол;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта мини - футбол.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол-во часов |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 4 |
| Общая физическая подготовка | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 7 |
| Избранный вид спорта | 7 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 7 |
| Психологическая подготовка, час | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 1 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, | 6 |
| кол-во тренировок в неделю | 2 |
| Общее кол-во тренировок | 20 |
| Всего часов | 40 |

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении

**являются:**

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых МБУ ДЮСШ

«Олимпиец» и иными физкультурно-спортивными организациями;

* самостоятельная работа воспитанников по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный процесс учащихся на спортивно-оздоровительном этапе имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с занимающимися не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает значение специальной подготовки. Постепенно и неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

Система спортивно-оздоровительной представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении обучения занимающиеся дети и подростки должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную) и создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам вообще.

* 1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта мини - футбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения

обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

-нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер- преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

* + 1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

* + 1. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму (майки, щитки, нагрудник для вратаря, перчатки , шлем,)

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера- преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, щитков и клюшек и др.).

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

* + 1. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

играть разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

* толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
* наносить грубые удары.
  + 1. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

* + 1. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер- преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

* 1. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами мини - футбола и специализированными движениями.

Техника игры полевых игроков.

Техника передвижения. Бег с прыжками. Поворотами, резкими остановками, Бег спиной вперед.

Ведение мяча ( перед собой и сбоку). Ведение без отрыва мяча по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками ( перед собой и сбоку). Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения.

Техника защиты. Отбор мяча остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения ( например, выпад в лево- основная стойка). Отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановки мяча рукой, отбивание рукой, ногой.

*Техника игры полевых игроков.* Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и

неожиданные остановки с последующими ускорениями в различные направления. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживания, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. *Техника владения мячом. Техника нападения*. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360\* в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, в одно и два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» удара. Остановка мяча с переводом для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. *Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. *Техника игры вратаря.*Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падения. Прыжки в сторону после отбивания мяча клюшкой, остановкой рукой. Совершенствование техники владения мячом Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и с падением. Обманные движения (финты) вратаря.

* 1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с мини - футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболистов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (футбола), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое

воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

* гуманистический характер воспитания;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию;
* единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболистов. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);
* предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

**IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации футбола России [Электронный ресурс] URL: Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской федерации футбола (EFF) [Электронный ресурс] URL:

Официальный сайт международной федерации футбола (FIFA) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fifa.org/>

Л И Т Е Р А Т У Р А :

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.:

«ВНИИФК», 2007. – 199 с.

1. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
2. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в мини - футболе и различные общероссийские и международные

соревнования.