

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новотроицкая средняя общеобразовательная школа №12

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » 08 2024 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Мини-футбол»

Уровень: стартовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор физической культуры
Мухачев Иван Викторович

с. Новотроицкое

2024

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
	1.1.Пояснительная записка	3

1.2.Цель и задачи программы	4
1.3.Учебный план	5
1.4.Содержание программы	6
1.5.Планируемые результаты	7
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1.Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3.Формы аттестации	10
2.4.Оценочные материалы	11
2.5.Методическое обеспечение	11
2.6.Список литературы	12
2.7.Сведения о составителе программы	13
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Контрольные нормативы на разных этапах подготовки футболистов	13
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в мини- футболе	15
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Методические рекомендации видов испытаний по мини-футболу	18
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по мини-футболу.	20
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Дидактическая карточка. Прыжки.	22
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Зачетный лист испытаний по видам подготовки	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» составлена на основе законов «Об образовании», «О физической культуре и спорте», «Конвенции о правах ребёнка»; в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приложением к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04 июля 2014 г. № 41, Положением о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ Новотроицкой СОШ №12 от 28.08.2020г.

Актуальность программы. Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий мини-футбола. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Мини-футбол». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в школе на малой площади тренировочного зала при составе групп не больше 15 человек обучающихся.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук.

Направленность программы- программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия мини-футболом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Практическая значимость изучаемого предмета

Заключается в положительном воздействии систематических занятий мини-футболом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Адресат программы: дети 7-18 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий рассчитана на 1 год;

- этап стартовый (1 год)

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Продолжительность занятий: 2 часа (1 академический час – 45 минут) с 15-минутным перерывом.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении по интересам, сформированны в группу учащихся разного возраста, состав группы постоянный.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2 Цель программы

Цель- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по мини-футболу.

1.2.1. Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Личностные

— развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

— развивать двигательные способности посредством игры в футбол;

— формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

— воспитание устойчивого интереса к занятиям мини-футбола;

— воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

— проявление волевых и нравственных качеств;

— развитие личностных качеств;

Метапредметные

— способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

— воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

— пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные

— дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (мини-футбол);

— научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

— обучить учащихся технике и тактике мини-футбола.

— научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;

— научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

— привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

Формы проведения занятий: вводное занятие, ознакомительное занятие, лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных нормативов.

1.3. Учебный план

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	2	2	опрос
	1.1. Краткий исторический обзор развития футбола в России	2	1	1	опрос, викторина

	1.2. Правила игры в футбол	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	30	1	28	зачёт
3.	Специальная подготовка	26	1	24	зачёт
4.	Основы техники игры	48	8	42	опрос, зачёт
5.	Основы тактики игры	24	8	16	опрос, зачёт
	5.1. Контрольные игры и соревнования	20	8	12	наблюдение, зачет
	5.2. Тестирование	4	-	4	зачет
6.	Учебные игры	12	-	12	наблюдение, результат
	Итого	144	20	124	

1.4. Содержание программы

1.4.1. Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История футбола. Правила игры в мини-футбол. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в мини-футбол

Тема 2. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, по спортивному залу

(3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на работе голеностопом с отягощением, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка (26 часов)

Теория: Виды ударов по воротам. Изучение основных видов пасов. Правильное ведение мяча во время игры.

Практика: Удары по воротам внутренней, средней, внешней частью стопы. Пас низом, верхом в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры (48 часа)

Теория: Виды ударов по мячу в мини-футболе. Оборонительные действия защитников, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, с центра техника и способы применения. Ввод мяча в игру в мини-футболе.

Практика: Правильная стойка футболиста и виды передвижений. Выполнение ударов по мячу, большим количеством мячей, в разные зоны площадки, с места и в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения по площадке. Тренировка ввода мяча в игру с углового и аута.

Тема 5. Основы тактики игры (24 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных действий в игре. Тактика правильного применения атакующих действий в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных действий в мини-футболе. Выполнение ударов по воротам, большим количеством мячей, в разные зоны ворот, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка позиционных атак. Освоение и отработка контратак. Тактическая подготовка при игре в нападении.

Тема 6. Учебные игры (12 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в различных соревнованиях школьного и муниципального уровня. Сдача контрольно-переводных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия мини-футболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами; ведение мяча, жонглирование мячом, передвижения, стойка футболиста, удары по мячу: «подъемом» «носком» «шведкой»; приобретут навыки соревновательной деятельности .

РАЗДЕЛ 2 . КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

2.1.1. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Месяцы												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2				2								
2	Общая физическая подготовка	30	2	4	4	2	2	4	4	4	4				
3	Специальная подготовка	26	2	4	4	4	3	3	2	2	2				
4	Основы техники игры	48	4	4	8	8	8	9	9						
5	Основы тактики игры	24	4	4	4	4	2	2	2	2					
6	Учебные игры	12		2	2	2	2			2	2				
	Количество учебных недель	36	4	4	5	4	3	4	4	4	4	К	К	К	
	Количество учебных часов	144										-	-	-	

Продолжительность каникул (К): июнь-август, 92 дня

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2024 - 31.05.2025

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы (Закон №273-ФЗ, гл.1, ст.2, п.9), он определяет:

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72. Продолжительность каникул: 3 месяца Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: с 1 сентября по 31 мая.

Календарный учебный график составляется ежегодно на конкретный учебный год и представлен в рабочей программе.

2.2.. Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение-

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1

Материально-техническое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Спортивное помещение	1
2	Ворота футбольные	2
5	Конусы	15
6	Координационные лестницы	2
7	Набивные мячи	5
8	Маты гимнастические	10
9	Скакалка обычная	10
11	Барьеры футбольные	5
12	Сетка для футбольных мячей	1
13	Насос спортивный	1
14	Мячи мини- футбольные	15

Таблица 2.2

Средства обучения и дидактические материалы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Плакат «основные удары в футболе»	1
2	Плакат «основные виды пасов в футболе»	1
3	Плакат «Правила игры в мини-футбол»	1
4	Информационный стенд	1

Кадровое обеспечение- программу реализует педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Соревнования: сентябрь-турнир в объединение «мини-футбол», октябрь- командные соревнования между сборными командами классов, декабрь- предновогодний турнир.

январь- турнир «Рождество», февраль- турнир «День защитника отечества», март- «Очарование спорта», апрель – турнир «День здоровья»,

май- турнир «День победы».

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей , промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико–тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов , отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии :постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри школы ,снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4.Оценочные материалы : Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

При успешном освоении программы – стартового этапа обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол). Владение простейшими техническими приёмами;(ведение, прием, пас, удар, подкат, жонглирование). Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Методические пособия

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в мини-футболе. (Приложение Б) Методические рекомендации по выполнения тестовых заданий в мини-футболе. (Приложение В). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов)по мини-

футболу (Приложение Г).

2.6. Список литературы

а) Законы, подзаконные и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
6. Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

б) Литература использованная педагогом при составлении программы

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы. - М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2018
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2018
- Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2016
- Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт»., Москва 2018
- Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2019
- Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2017
- Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2016
- Физическая культура. Тестовый контроль 1-11 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2016

2.7.Сведения о разработчике программы:

Фамилия, имя, отчество (полностью): Мухачев Иван Викторович

Место работы, должность: МКОУ Новотроицкая СОШ №12

Квалификационная категория

(ученая степень): 1

Образование, с указанием полного названия

образовательного учреждения, года

окончания, специальности:

Среднее профессиональное,
«Минусинский пед. колледж
им. А.С. Пушкина»

Педагогический и специальный стаж: 6 лет

Контактный телефон: 8-983-200-53-71

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
	Общая физическая подготовка	
1.	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м, мин	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек.	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
	Техническая подготовка	
5.	Техника передвижения футболиста.	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м).	35
7.	Остановка мяча.	+
	Общая физическая подготовка	
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м.	2,5
	Специальная физическая подготовка	
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ногой	28
	Техническая подготовка	
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Примечание.

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований.
- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом.
- Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося.

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в мини-футболе

Игра в мини-футбол является самой доступной в системе школьного образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в мини-футбол, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Педагог дополнительного образования обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в мини-футбол. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх - в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2. И. п. - то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).

4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.

5. И. п. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.

6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.

7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.

8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.

9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.

10. Бег и ходьба.

11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.

12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой;

- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

Многочисленные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.
- Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в мини-футболе

1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

4. Прыжки со скакалкой

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.
7. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

5. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно

скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

6. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш»

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по мини-футболу

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории мини-футбол (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 5 игр.

Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень;

3-4 балла – ниже среднего;

от 5-7 баллов – средний уровень;

от 8 - 9 баллов – выше среднего;

10 баллов и больше – высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3.

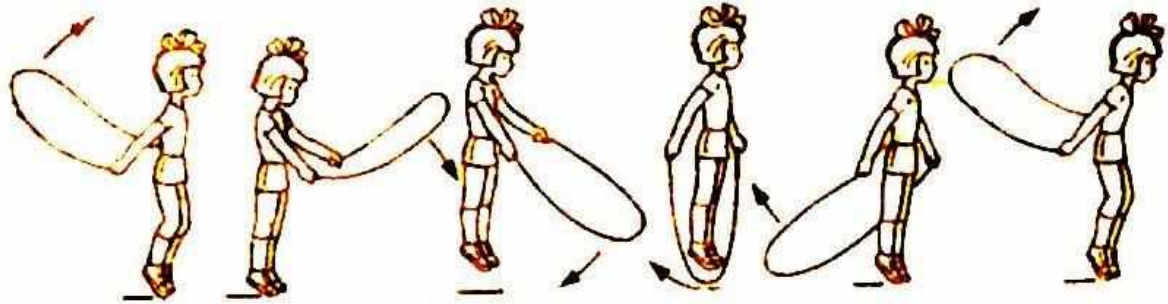
Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег по спортивному залу: выполняется от средней линии, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга.

6. Отжимания в упоре от скамейки: исходное положение - упор на скамейку, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки скамейки. Считается количество отжиманий за 30 сек. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на скамейку, её кромка закрывается мягким материалом.

7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.
8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 3 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.
9. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

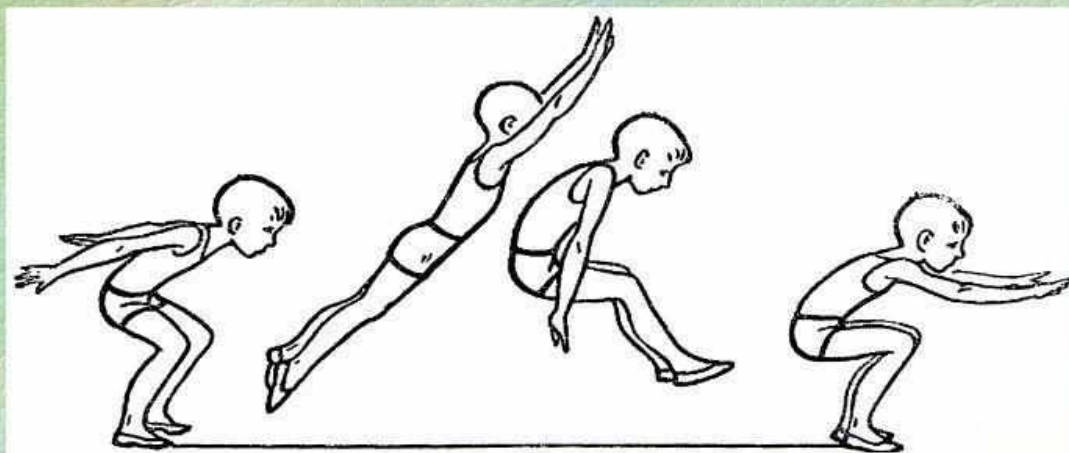
Дидактическая карточка



Исходное положение для прыжков: 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение перед прыжком — “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

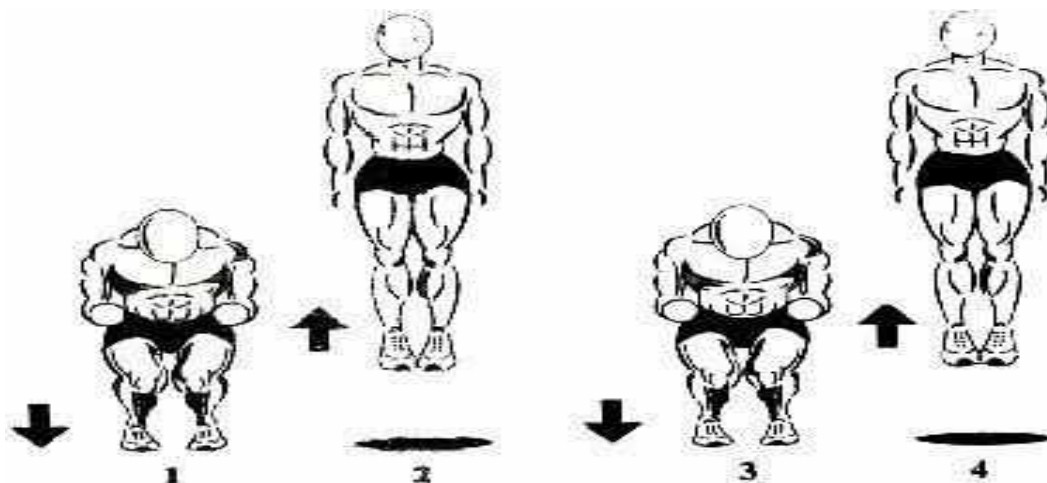


Прыжок через скамейку боком на двух ногах

1. Исходное положение. 2. Прыжок. 3. Приземление.



Прыжок вверх с места Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Прыжок вверх с места

возраст	пол	начисление баллов от 1 до 5; значения в см.				
		5	4	3	2	1
6 лет	мал	27	24	20	17	13
	дев	25	22	18	15	11
7 лет	мал	30	26	22	18	14
	дев	27	23	20	16	12
8 лет	мал	33	28	24	20	16
	дев	29	26	23	20	16
9 лет	мал	36	31	27	22	18
	дев	32	30	27	22	17
10 лет	мал	38	34	30	25	20
	дев	35	33	30	25	20
11 лет	мал	41	36	33	27	22
	дев	39	36	33	27	22
12 лет	мал	44	39	35	29	24
	дев	40	38	35	29	24
13 лет	мал	47	42	37	32	27
	дев	42	40	37	32	27
14 лет	мал	50	44	38	33	28
	дев	44	42	38	33	28
15 лет	мал	52	47	41	35	29
	дев	45	43	39	35	29
16 лет	мал	54	49	43	37	31
	дев	45	43	39	35	29
17 лет	мал	55	51	44	38	33
	дев	45	43	39	35	29

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Зачётный лист выполнения испытаний по физической подготовке

Ф.И.О. _____

Вид испытания	Бег на 30 м с высокого старта (сек) (быстрота)	Прыжок в длину с места (см) (скоростно- силовая)	Прыжок с места вверх (см) (скоростно- силовая)	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку (координация)	Прыжки со скакалкой (координация)
Результат					
Дата					

Инструктор Ф.К. _____ (Ф.И.О.)

Зачётный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытания	Удар внешней частью ю подъема	Удар средней частью подъема	Удар внутренней частью подъема	Удар носком стопы	Пас внутренней частью стопы	Пас внешней частью подъема	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в беге
Результат								
Дата								

Вид испытания	Жонглирование мяча правой левой ногой	Жонглирование мяча правым левым коленом	Жонглирование мяча головой	Удар по воротам слета	Удары по воротам после паса
Результат					
Дата					

Инструктор Ф.К. _____ (Ф.И.О.)