

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа г.Урень Нижегородской области

ПРИНЯТА

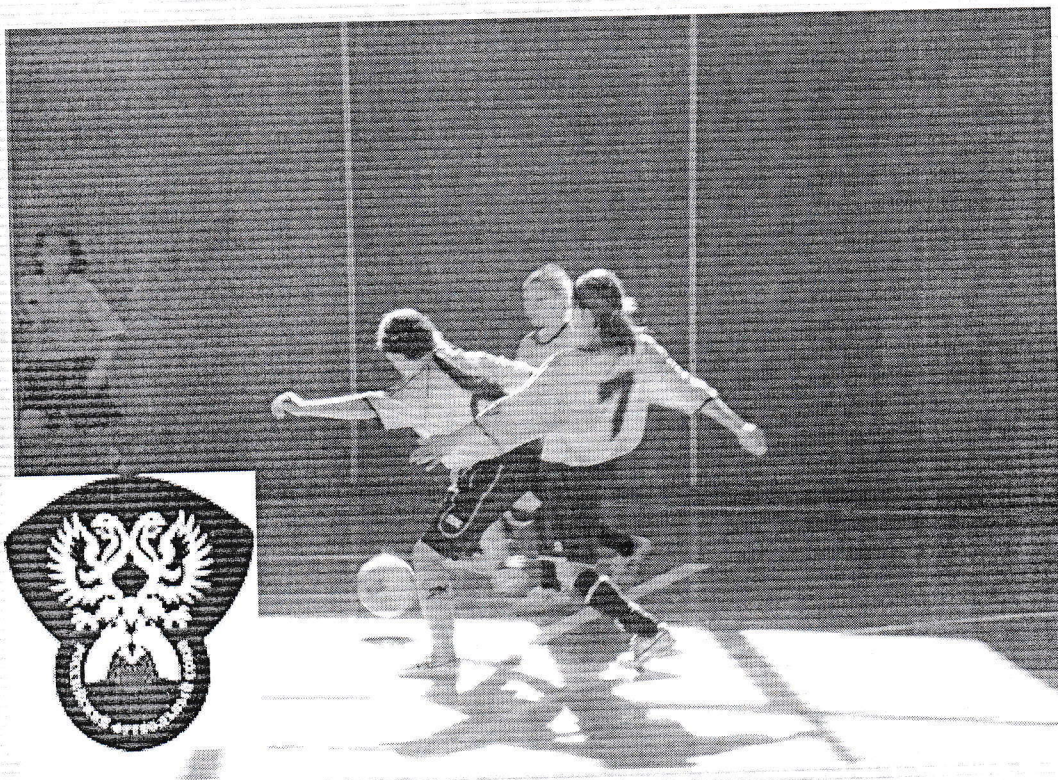
решением педагогического совета
протокол от 02.09.2013г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора №6/1
от 02.09.2014г. 2013 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА по мини - футболу

**для групп начальной подготовки
ВОЗРАСТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ: 11-13 ЛЕТ
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 ГОДА**



Авторы - составители:
тренер-преподаватель
Борщ Юрий Борисович

*г. Урень
2013 год*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная программа по мини-футболу для одаренных детей групп начальной подготовки (далее-Рабочая программа) составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: тренер-преподаватель: Борщ Ю.Б.

Рабочая программа рассчитана на 46 учебных недель.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группах. Возраст учащихся 11-13 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на развитие воспитанников, имеющих спортивную одаренность.

Цель программы:

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, воспитания навыков для самостоятельных занятий, развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой в мини – футбол.

Задачи:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся;
- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

Ожидаемые результаты:

- овладение разносторонними физическими навыками;
- систематическое посещение занятий по мини-футболу;
- призовые места на соревнованиях зонального и областного уровня.

Основные направления деятельности:

Для реализации данной программы используются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса (просмотр футбольных матчей, индивидуальные беседы, тренировочные занятия, товарищеские игры, соревнования).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 1 год обучения
 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в МБОУ ДОД
 ДЮСШ г. Урень
 (отделение: мини-футбола)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки одаренных детей
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Специальная физическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	110
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Учебные и тренировочные игры	8
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Соревнования	-
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6
10.	Восстановительные мероприятия	-
	Общее количество часов (в год)	276

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Ходьба.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки.

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения для мышц шеи-наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища-упражнения на

формирование правильной осанки. Упражнения для ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, Упражнения на месте и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями и мешками с песком - сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед. Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения:

1. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.
2. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.
3. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

Подвижные игры.

1. Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр-полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Подвижные игры типа «Бегуны», «Сумей догнать».

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега и прыжков.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой.

Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняем направление движения, между стоек и движущихся партнеров, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или с боку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении

противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 год обучения
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
в МБОУ ДОД ДЮСШ г. Урень
(отделение: мини-футбола)

№ п\п	Разделы подготовки	Этап подготовки одаренных детей
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка	120
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Учебные и тренировочные игры	12
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Соревнования	-
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6
10.	Восстановительные мероприятия	-
	Общее количество часов (в год)	276

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Ходьба.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки.

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения для мышц шеи-наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища-упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, Упражнения на месте и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями и мешками с песком - сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед. Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения:

1. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.
2. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.
3. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

Подвижные игры.

1. Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр-полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Бегуны», «Сумей догнать».

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега и прыжков.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета.

Удары по мячу головой.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сторону на короткое и среднее расстояние, с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Техника игры вратаря.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 год обучения

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
в МБОУ ДОД ДЮСШ г. Урень
(отделение: мини-футбола)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки одаренных детей
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	74
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка	110
5.	Тактическая подготовка	28
6.	Учебные и тренировочные игры	20
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Соревнования	-
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6
10.	Восстановительные мероприятия	-
	Общее количество часов (в год)	276

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Ходьба.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые

ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки.

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения для мышц шеи-наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища-упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, Упражнения на месте и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями и мешками с песком - сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед. Упражнения для развития координации

Акробатические упражнения:

1. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.
2. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.
3. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

Подвижные игры.

1. Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр-полтора тренер называет

какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Бегуны», «Сумей догнать».

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега и прыжков.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями траекторией скоростью. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя в падении. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары на точность, силу, дальность.

Остановка мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку и контролируя мяч.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Техника игры вратаря.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Совершенствование ловли и отбивания мяча при игре на выходе. Совершенствование бросков мяча рукой на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в защите на своём игровом месте.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	<i>Небольшое покраснение</i>	<i>Значительное покраснение</i>	<i>Редкое покраснение, побледнение или синюшность.</i>
Речь	<i>Отчетливая</i>	<i>Затрудненная</i>	<i>Крайне затрудненная или невозможная.</i>
Мимика	<i>Обычная</i>	<i>Выражение лица напряженное</i>	<i>Выражение страдания на лице.</i>
Потливость	<i>Небольшая</i>	<i>Выраженная верхней половины тела</i>	<i>Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.</i>
Дыхание	<i>Учащенное, ровное</i>	<i>Сильно учащенное</i>	<i>Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.</i>
Движения	<i>Бодрая походка</i>	<i>Неуверенный шаг, покачивание</i>	<i>Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.</i>
Самочувствие	<i>Жалоб нет</i>	<i>Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.</i>	<i>Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота</i>

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). (Приложение № 1)

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ)
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ.

№ п/п	Содержание требований	Группы начальной подготовки	Группы, имеющие склонности	Группы, имеющие способности	Одаренные дети
		юн	юн	юн	юн
1	Челночный бег 3 по 10	9,3	8,8	8,7-8,5	8,4
3	6 мин. бег (метр.)	1500	-	-	-
5	Прыжки в длину с места	200	220	240	250
6	Подтягивание (кол-во раз)	8	10	12	14
7	Отжимание (кол – во раз)	25	30	45	50
8	Бег 30 метров с ведением мяча	5,6	5,5	5,0	4,7
9	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	8	9
10	Жонглирование мячом (кол-раз)	30	35	35	40

ЛИТЕРАТУРА

- Мини-фубол (футзал) :** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)