

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол от 04.09.2023 г.  
Протокол №1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
М.В.Тютюнников  
Приказ от 04 сентября 2023 г.  
№ 19/ОД

Рассмотрена на заседании методического  
Совета МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Общественно-физической подготовки  
«Мини-футбол»  
152 часа**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Недельная нагрузка – 4 часа

Разработчики:  
тренеры-преподаватели  
МБУ ДО «ДЮСШ» Солодунов М.В.  
Бачурин А.Н.  
Малиновский А.И.

Бирюч 2023 г.

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Требования к уровню подготовленности обучающихся.
4. Календарно-тематический план.
5. Содержание рабочей программы.
6. Средства контроля.
7. Учебно-методические средства обучения.

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Мини-футбол» для учащихся спортивно-оздоровительной группы составлена на основе образовательной программы МБУ ДО «Центр «Патриот» и разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; с изменениями от 11 января 2023 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №4);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями 2011г);
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

### **Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:**

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. При посещении школ и занятиях дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Обучение в рамках образовательной программы состоит в формировании личности учащихся, обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств и укреплении здоровья.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья.

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии игровых физкультурно-оздоровительных технологий. Понятие «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии» (ИФОТ) включает такие педагогические технологии, где применяются принципы игры, направленные на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни человека. Например, в комплекс таких средств можно включать: детские игры, подростковые игры, народные игры, подвижные игры, спортивные игры (в первую очередь, новые), преимущественно обучающие игры, преимущественно развивающие игры, преимущественно воспитывающие игры, преимущественно оздоравливающие игры, игры по упрощенным правилам, фрагменты игры, элементы игры, игровые упражнения, сюжетно-игровые упражнения, игровые упражнения сопряженного воздействия, игровые упражнения на развитие творческих способностей и другие. Содержание Программы включает комплекс средств ИФОТ, уже прошедших

апробацию и доказавших свою эффективность – это игровые упражнения, сюжетно-игровые упражнения, элементы спортивных игр.

**Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) по мини-футболу для учащихся спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

**Уровень:** стартовый.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини-футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресаты программы:** программа рассчитана на работу с учащимися 10-13 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

**Формы занятий:** Учебный материал включает теоретические, практические и зачётные (контрольные испытания и упражнения) занятия.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Срок освоения программы:** 1 год.

Программа составлена на один учебный год, включая каникулярное время и рассчитана на 152 учебных часа (38 недель) .

*Ожидаемые результаты и формы их проверки:*

Улучшение показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в конце года, по сравнению с показателями на начало учебного года, определяются методикой измерения физической подготовленности по тестовым батареям.

Ознакомление с основами техники мини-футбола и повышение уровня двигательной активности. В процессе занятий по Программе учащиеся должны приобрести основы теоретических знаний, умений и навыков игры в волейбол.

*Формы подведения итогов реализации Программы:*

- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях, спортивных праздниках и других физкультурно-спортивных мероприятиях;
- анализ сохранности контингента учащихся.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (90 мин) . Один час составляет - 45 минут, проветривание помещения - 10 минут.

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------------|---------------------------|------------------------|
| 1-й          | 4 часов                   | 152 часа               |

Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО «ДЮСШ»

### **3. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Целью Программы** является вовлечение к активным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков, формирование основ здорового образа жизни, развитие физических и нравственных качеств, достижение уровня индивидуальных спортивных достижений.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи:**

#### ***образовательные:***

- освоить основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основами техники мини-футбола;
- повышать уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### ***развивающие:***

- развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость) средствами физических упражнений, подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений;
- содействовать гармоническому физическому развитию, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

#### ***воспитательные:***

- прививать учащимся интерес к занятиям спортом, любовь к мини-футболу.
- воспитывать морально-волевые качества учащихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

#### ***оздоровительные:***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

В ходе реализации Программы по мини-футболу у ребенка формируются компетенции осуществлять *универсальные действия:*

- *личностные* (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**уметь:**

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

**владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

## 5. Содержание рабочей программы

### Учебно-тематический план

| № пп       | Наименование разделов и тем                                   | Общее количество                        | В том числе |            | Формы аттестации/ контроля |
|------------|---|---|-------------|------------|----------------------------|
|            |   |   | Теория      | Практика   |                            |
| <b>I</b>   | <b><i>Теоретическая подготовка:</i></b>                       | <b>10</b>                               | 10          |            | тестирование               |
| <b>II</b>  | <b><i>Практическая подготовка:</i></b>                        | <b>136</b>                              |             |            | тестирование               |
| <b>2.1</b> | Общая физическая подготовка                                   | 42                                      |             | 42         |                            |
| <b>2.2</b> | Специальная физическая подготовка                             | 34                                      |             | 34         |                            |
| <b>2.3</b> | Технико-тактическая подготовка                                | 60                                      |             | 60         |                            |
| <b>III</b> | <b><i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i></b>  | По плану спортивно-массовых мероприятий |             |            |                            |
| <b>IV</b>  | <b><i>Контрольные испытания</i></b>                           | <b>6</b>                                |             | 6          | тестирование               |
|            | <b>Всего часов на 38 учебных недель тренировочных занятий</b> | <b>152</b>                              | <b>10</b>   | <b>142</b> |                            |

### Общая физическая подготовка

Упражнения преодоления собственного веса (приседание, подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)

Упражнения с партнером (приседание, перетягивание, выталкивание, вырывание)

Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры, резиновые жгуты)

Гимнастические упражнения: на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат) с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), прыжок в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок вперед и назад, акробатические комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.

Бег 20,30,60 м, повторный бег 3 x 30 (с 12 лет), 40 м (с 14 лет), 3 x 60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Кросс 500 -1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метание малого мяча в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты с места и с разбега, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бамбинтон. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метка в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызов номеров».

Упражнения для владения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений. Стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, тоже, но перемещение приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения.

Бег на лыжах, эстафеты на лыжах.

Прыжки в длину, прыжки в высоту, серия прыжков до касания подвешенных предметов, имитация блокирования, многоскоки.

Эстафеты с передачей волейбольных мячей, с ведением баскетбольных мячей, с теннисными ракетками и подбиванием шарика.

Встречная эстафета с передачей мяча в двух колоннах.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. прыжки с разбега и смета с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом направо, налево, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Прыжки с 1-й ноги на другую с грузом на плечах.
9. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках.
10. Приседание с партнером на плечах.



11. Полуприседы и быстрое вставание со штангой (все не более 50% от максимального)

### **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:**

1. Вращательное движение кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.
2. Передача сверху двумя руками набивных мячей.
3. Броски набивных мячей одной, двумя руками на скорость.
4. Перемещение в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером.
5. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Прыжки через скакалку.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.
10. Напрыгивание на предметы различной высоты.
11. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

### **Упражнения для развития быстроты:**

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения акцентируя выполнения какого то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрое перемещение от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения

### **Упражнения для развития выносливости:**

1. Серия прыжков - 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй прыжки максимальной высоты, 4- 5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1,5 мин.
2. Тоже только со скакалкой.
3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых – 30-45 сек (3-4 серии).
4. Последовательная имитация нападающего удара и падение у линии нападения (или кувырок). Серия 10 прыжков и 10 падений.
5. Серия падения на грудь или на спину с последующим переворотом (6-10 падений в серии).
6. Эстафеты с различными перемещениями и чередование кувырков вперед и назад.
7. Челночный бег в различных направлениях.
8. Игра в волейбол 2 x 2, 3x3, 4x4.

9. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок.

### **Упражнения для развития ловкости:**

1. Одиночные многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игроки располагаются парами друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую – партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
7. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
8. Игра в защите - один против двух.
9. Нападающие удары из трудных положений.

### **Упражнения для развития гибкости:**

1. Упражнения для развития голеностопных суставов:
  - а) вращения голеностопа;
  - б) круговые движения стоп в положении сидя;
  - в) растяжка голеностопа (сгибание – разгибание);
  - г) «покачивание» на стопах.
2. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов:
  - а) вращение таза в любых положениях;
  - б) выпады вперед;
  - в) наклоны в положении сидя;
  - г) «лягушка» с вытягивание ног в стороны;
  - д) махи ногами вперед, назад и в сторону;
  - е) поперечный шпагат.
3. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:
  - а) вращение корпуса;
  - б) скручивание корпуса;
  - в) сгибание корпуса вперед;
  - г) поднятие вытянутых ног;
  - д) сгибание корпуса в положении стоя на лопатках;
  - е) прогиб назад в положении лежа;
  - ж) прогиб назад с захватом ног в положении лежа;
  - з) «мост» из положения лёжа.

## 6. Средства контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Быстрота:** Бег на 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков**

| №<br>п/п | Контрольное упражнение               | возраст | Уровень физической подготовленности |           |               |
|----------|--------------------------------------|---------|-------------------------------------|-----------|---------------|
|          |                                      |         | выше среднего                       | средний   | ниже среднего |
| 1.       | Прыжок в длину с места, см           | 5       | 105 и выше                          | 94-104    | 83-93         |
|          |                                      | 6       | 128 и выше                          | 115-127   | 102-114       |
|          |                                      | 7       | 130 и выше                          | 117-129   | 104-116       |
| 2.       | Бег 30 м., сек.                      | 5       | 6,9 и ниже                          | 7,0-7,5   | 7,6-8,1       |
|          |                                      | 6       | 6,4 и ниже                          | 6,5-6,9   | 7,0-7,5       |
|          |                                      | 7       | 6,1 и ниже                          | 6,2-6,7   | 6,8-7,3       |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя, см. | 5       | >9                                  | 7—9       | 2—6           |
|          |                                      | 6       | >10                                 | 9—10      | 3—7           |
|          |                                      | 7       | >11                                 | 9—11      | 4—8           |
| 4.       | Челночный бег 3x10 м., сек.          | 5       | <11,2                               | 11,3—11,2 | 12,0—11,7     |
|          |                                      | 6       | <10,6                               | 10,9—10,6 | 11,3—11,0     |
|          |                                      | 7       | <10,0                               | 10,4—10,0 | 10,9—10,5     |

**Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек**

| №<br>п/п | Упражнения для определения уровня физической подготовленности | возраст | Уровень физической подготовленности |         |               |
|----------|---|---------|-------------------------------------|---------|---------------|
|          |   |         | выше среднего                       | средний | ниже среднего |
| 1.       | Прыжок в длину с места, см                                    | 5       | 95 и выше                           | 84-94   | 73-83         |

|    |                                      |   |            |           |           |
|----|--------------------------------------|---|------------|-----------|-----------|
|    |                                      | 6 | 110 и выше | 99-109    | 88-98     |
|    |                                      | 7 | 110 и выше | 99-109    | 88-98     |
| 2. | Бег 30 м., сек.                      | 5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8   | 7,9-8,4   |
|    |                                      | 6 | 6,8 и ниже | 6,9-7,3   | 7,4-7,9   |
|    |                                      | 7 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5   | 6,6-7,0   |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя, см. | 5 | >11        | 9—11      | 4—8       |
|    |                                      | 6 | >13        | 10—13     | 5—9       |
|    |                                      | 7 | >18        | 15—18     | 9—14      |
| 4. | Челночный бег 3x10 м., сек.          | 5 | <11,4      | 11,8—11,4 | 12,2—11,9 |
|    |                                      | 6 | <10,8      | 11,1—10,8 | 11,5—11,2 |
|    |                                      | 7 | <10,2      | 10,6—10,2 | 11,1—10,7 |

### Методическое обеспечение

Подготовка футболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков игры в мини-футбол и подготовки юных спортсменов для перехода в группы начальной подготовки. При большом охвате детей занятиями мини-футболом главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе.

*Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу:* практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

*Принципы тренировочных занятий.*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном

процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Спортивная подготовка детей на спортивно - оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

*Приемы и методы организации: практический* (показ отдельных движений, комбинаций,) *словесный* (рассказ, беседа, объяснение); *методы сравнения и анализа* (показ, беседы, диалог); *интенсивный* (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); *метод эмоционального воздействия*, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Мини-футбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В мини-футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств мини-футбола) на спортивно-оздоровительном этапе являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для освоения техники и тактических действий. Это укрепление ног, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие

быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, гантелями. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам с использованием специального оборудования и инвентаря. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению учащимися основами арсенала технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки футболистов. Эффективность тактических действий футболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов футболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях. Важное место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке. По физической подготовке - упражнения для развития силы ног, туловища, (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в мини-футбол, игровых тренировок. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по

обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач. Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу - овладение футболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, просмотр видеозаписей, технические средства обучения. Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки. Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств. В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности футболистов. Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм



в футбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы футболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно. Немаловажная роль в тренировочном процессе должна отводиться воспитательной деятельности тренера-преподавателя. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении периода обучения по Программе тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия, рекомендуемые в процессе воспитательной деятельности следующие: торжественный прием вновь поступивших в спортивный центр; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические диспуты и беседы; оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

В тренировочном процессе особое внимание рекомендуется уделять требованиям техники безопасности и предупреждение травматизма.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных учреждениях. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

*Общие требования по технике безопасности.*

Для занятий командно-игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются учащиеся:* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам

безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:* иметь коротко стриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила игры; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

*Учащийся должен:* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности во время занятий.*

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

*При возникновении чрезвычайной ситуации:* при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации

осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Во время игры нельзя:* дразнить соперника; заходить на его сторону; касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:*

*учащийся должен:* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

## 7. Учебно-методические средства обучения

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря:

| №  | Наименование         | Кол-во |
|----|----------------------|--------|
| 1. | Футбольные мячи      | 10 шт. |
| 2. | скакалки             | 10 шт. |
| 3. | Тренажер для ног     | 1 шт.  |
| 4. | набивной мяч (1 кг.) | 1 шт.  |
| 5. | конусы/фишки         | 30 шт. |
| 6. | теннисные мячи       | 10 шт. |

## Список литературы:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.

6. Конвенция о правах ребенка (*Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года*)
7. Марков, К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999
8. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
9. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – М.: МКПЦН. – Москва, 2009.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

### Интернет-ресурсы:

| Электронный адрес  | Название сайта  |
|--|---|
| <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>                         | Министерство спорта РФ  |
| <a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>                                  | Минпросвещение России   |
| <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a> | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>                           | Московский институт физической культуры и спорта                    |
| <a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>                  | Журнал «Физическая культура в школе»                                |
| <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>                      | Сайт учителей физкультуры   |
| <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>                  | Правила различных спортивных игр                                    |