**Обобщение педагогического опыта**

***«***Влияния занятий мини-футболом на развитие физических качеств у школьников***»***

**Автор опыта:**

**тренер-преподаватель**

**МБУ ДО «Ичалковская ДЮСШ»**

**Демкин А.А.**

1. **Информация об опыте**

**1.1. Условия возникновения**

Контингент учащихся разнороден и представлен разными социальными слоями. Следствие этого - разный уровень физического развития учащихся. Дети приходят в спортивную школу с ослабленным иммунитетом, низким уровнем физических кондиций, низким уровнем адаптационных возможностей организма учащихся к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Однако современному обществу нужны образованные, физически развитые люди, которые умеют самостоятельно принимать ответственные решения, в ситуации выбора прогнозируя их возможные последствия, отличаются мобильностью, обладают развитым чувством ответственности, умеют трудиться.

**1.2. Актуальность опыта.**

Мини-футбол один из наиболее популярных видов спорта среди школьников, а также является одним из наиболее эффективных, комплексных и универсальных средств физического воспитания и гармоничного физического развития детей. Игра в мини-футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

**1.3. Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с 2017 по 2022 год.

2017-2018 гг. - выявление проблем, возникновение идеи опыта, определение целей, постановка задач и выбор методов и средств их решения;

2019-2020 гг. - этап корректировки задач, методов и средств достижения целей;

2021-2022 гг. - становление опыта, оценка результатов.

**1.4. Диапазон опыта**

Учебные, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

**1.5. Теоретическая база опыта**

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды ученых по теории и методике спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, М. Я. Набатникова, В. Н. Платонов, Н. Г. Озолин, А.А. Виру, В.И. Дубровский, В.Н. Селуянов), научные исследования в области физической подготовки спортсменов (В.М. Зациорский, С.М.Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский); современные подходы к организации и управлению тренировочным процессом спортсменов (Н.Г. Озолин, В.М. Дьячков, Ю. В. Верхошанский, П.К. Анохин, Д. Д. Донской, В.М. Зациорский, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев, В.П. Платонов), современные представления об адаптационных возможностях организма спортсменов при выполнении различных физических нагрузок (Р.М. Баевский, Ф.3. Меерсон, Н.К. Цепкова, О.В. Бирюкова, А.Г. Кочетков).

Для решения поставленной проблемы использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, аналитическое определение основных биомеханических характеристик, влияющих на спортивный результат.

* 1. **Степень новизны:**

Новизна педагогического опыта заключается в системном подходе к проблеме, в отборе и оптимальном сочетании различных педагогических технологий. Инновационность и новизна достигаются также использованием в практике педагогических «находок»

1. **Технология опыта**.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание подростков является неотъемлемой частью процесса обучения в школе. В настоящее время на фоне развития современной системы образования наблюдается тенденция к снижению показателей физической подготовленности учащихся. Поэтому одной из ключевых задач физического воспитания в школе является развитие физических качеств у подростков, которые способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности и здоровья. В настоящее время процесс физического воспитания учащихся в большинстве школ страны ограничивается лишь занятиями на уроках физической культуры. Однако этого не всегда достаточно для качественного развития у подростков оптимальных физических качеств. В связи с этим, с целью поддержания высокого уровня здоровья подрастающего поколения, физической подготовленности, требуется поиск действенных форм, средств и методик физического воспитания. По моему мнению, систематические занятия мини-футболом благоприятно влияют на процесс комплексного развития физических качеств учащихся, а именно способствуют: − развитию координационных и кондиционных способностей; − увеличению функциональных возможностей растущего организма детей и подростков; − повышению уровня здоровья и резистентности различным инфекциям и заболеваниям.

Основными формами подготовки школьников в секции мини-футбола являются комплексные и специализированные занятия (уроки). Комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа. Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции мини-футбола рекомендуется проводить тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия преподаватель сообщает школьникам сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (1 ГРУППА)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 2 | | | 3 4 | | 5 6 | | 7 8 | | 9 10 | | 11 12 | | 13 14 | | 15 16 | | 17 18 | | 19 20 | | 21 22 | | 23 24 | | 25 26 | | 27 28 | | 29 30 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  | |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  | |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Техническая подготовка | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |
| Восстановительные мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 32 | | | 33 34 | | 35 36 | | 37 38 | | 39 40 | | 41 42 | | 43 44 | | 45 46 | | 47 48 | | 49 50 | | 51 52 | | 53 54 | | 55 56 | | 57 58 | | 59 60 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| Подвижные игры и эстафеты |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. | |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Выносливость | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Техническая подготовка | | |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Тактическая подготовка | | |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 62 | | 63 64 | | 65 66 | | 67 68 | | 69 70 | | 71 72 | | 73 74 | | 75 76 | | 77 78 | | 79 80 | | 81 82 | | 83 84 | | 85 86 | | 87 88 | | 89 90 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Легкоатлетические упр. |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые упр. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Тактическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 92 | | 93 94 | | 95 96 | | 97 98 | | 99 100 | | 101 102 | | 103 104 | | 105 106 | | 107 108 | | 109 110 | | 111 112 | | 113 114 | | 115 116 | | 117 118 | | 119 120 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Скоростно-силовые упр. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Техническая подготовка | |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Тактическая подготовка | |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 122 | | | 123 124 | | 125 126 | | 127 128 | | 129 130 | | 131 132 | | 133 134 | | 135 136 | | 137 138 | | 139 140 | | 141 142 | | 143 144 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Легкоатлетические упр. |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. | | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | | |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка | | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + |

ПЛАнИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (2 ГРУППА)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 2 | | 3 4 | | 5 6 | | 7 8 | | 9 10 | | 11 12 | | 13 14 | | 15 16 | | 17 18 | | 19 20 | | 21 22 | | 23 24 | | 25 26 | | 27 28 | | 29 30 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 32 | | 33 34 | | 35 36 | | 37 38 | | 39 40 | | 41 42 | | 43 44 | | 45 46 | | 47 48 | | 49 50 | | 51 52 | | 53 54 | | 55 56 | | 57 58 | | 59 60 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Техническая подготовка | |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Тактическая подготовка | |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 62 | | 63 64 | | 65 66 | | 67 68 | | 69 70 | | 71 72 | | 73 74 | | 75 76 | | 77 78 | | 79 80 | | 81 82 | | 83 84 | | 85 86 | | 87 88 | | 89 90 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Легкоатлетические упр. |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые упр. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Тактическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 92 | | 93 94 | | 95 96 | | 97 98 | | 99 100 | | 101 102 | | 103 104 | | 105 106 | | 107 108 | | 109 110 | | 111 112 | | 113 114 | | 115 116 | | 117 118 | | 119 120 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкоатлетические упр. |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Скоростно-силовые упр. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Техническая подготовка | |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Тактическая подготовка | |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 122 | | 123 124 | | 125 126 | | 127 128 | | 129 130 | | 131 132 | | 133 134 | | 135 136 | | 137 138 | | 139 140 | | 141 142 | | 143 144 | | 145 146 | | 147 148 | | 149 150 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упр. |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |
| Легкоатлетические упр. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| Ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ | № ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151 152 | | 153 154 | | 155 156 | | 157 158 | | 159 160 | | 161 162 | | 163 164 | | 165 166 | | 167 168 | | 169 170 | | 171 172 | | 173 174 | | 175 176 | | 177 178 | | 179 180 | |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЯ | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие футбола в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Организация проведения соревнований. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О  Ф  П | Общеразвивающие упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Акробатические упр. |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Легкоатлетические упр. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Спец. физическая подготовка | Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |

В процессе планирование учебного материала в секции мини-футбола соблюдались индивидуальные и возрастные особенности подростков, сенситивные периоды развития физических качеств. В первый день недельного микроцикла ставилась задача на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Во второй день цикла тренировочные нагрузки были направленны на развитие силовых способностей. Заключительное тренировочное занятие состояло из упражнений на развитие общей выносливости как платформы для улучшения показателей гибкости, силы, быстроты, ловкости. В то же время на каждом занятии в течение года применялись комплексы на развитие гибкости, а также специальные упражнения с мячом и подвижные игры – для развития у подростков ловкости.

Хотелось бы отметить, что начинать занятия футболом рекомендуется как можно раньше, желательно еще в дошкольном возрасте, что значительно облегчит усвоение детьми сложно координационных элементов футбола.

В содержание подготовки юных футболистов рекомендуется включать как можно больше подвижных игр и игровых заданий с предметами и без предметов, что позволит повысить двигательно-координационные и кондиционные способности за счет повышения эмоциональности и мотивированности занятий.

А во время проведения занятий через игры и игровые упражнения достаточно сложно дозировать нагрузку для детей младшего школьного возраста, следует обращать внимание на проявление внешних признаков утомления и сочетать нагрузку высокой интенсивности со средней и низкой.

Следует включать в занятия юных футболистов как можно больше упражнений на общую физическую подготовку, а именно, на силовые способности детей младшего школьного возраста.

**Анализ результативности:**

О результатах моей работы можно судить по выступлениям моих воспитанников на соревнованиях разного уровня:

-Диплом I степени в Новогоднем турнире по мини-футболу среди детско-юношеских команд;

-Диплом II степени в Республиканских соревнованиях по футболу «Кожанный мяч» среди юношей;

-Диплом II степени в республиканских соревнованиях по футболу среди сельских команд «Колосок»;

-Диплом I степени в турнире по футболу среди детей 2012-2013 года рождения общеобразовательных учреждений Ичалковского муниципального района, посвященный «Дню защиты детей».

Список использованной литературы.

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1979.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов./ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988 .- 83с.
3. Воробьев А.Н. Научное обоснование основных положений спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры/ А.Н.Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 73с.
4. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренированности./ А.А. Виру. – Л.: Наука, 1981 – 156с.
5. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Учебник для вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 462с.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Изд. 2-е/ В.М.Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена./ В.М. Зациорский. –М.: физкультура и спорт,1970. – 51с.
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.
9. Кочетков А.Г. Сорокин А.П. Стельникова И.Г. Общая анатомия опорных структур человеческого организма. Методическое пособие./ А.Г.Кочетков, А.П.Сорокин, И.Г. Стельникова. – Н.Новгород: НГМИ, 1992. – 89с.
10. Кузнецов В.С. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания./ В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. - 215с.
11. Давай поиграем! Организация и проведение игровых занятий с детьми \ Автор-составитель Г.Л. Анцупова – Ростов н\Д: Феникс, 2000.- 192 с.
12. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя \ Е.Н. Литвинова, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с.
13. Коротко И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1981.
14. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений. \ Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.
15. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, - 176 с.