**Физическая культура**

**Тема опыта:** «Мини-футбол как средство развития скоростных качеств занимающихся»

**Автор опыта:** Кочуров Андрей Николаевич, учитель физической культуры ГБОУ НАО «Средняя школа № 4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

* + - 1. **Информация об опыте**

***Условия возникновения опыта***

Современное общество, особенно подрастающее поколение, нуждается в активном физическом развитии, привитии здорового образа жизни, а также развитии различных физических качеств. Это обусловлено тем, что современный человек в большинстве случаев ведет малоактивный образ жизни, большое количество времени работает за компьютером, что ведет к гиподинамии, которая негативно сказывается не только на физической активности человека, но и может провоцировать развитие разнообразных хронических заболеваний опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нарушениям осанки. Современные школьники так же много времени проводят в сидячем положении, что так же провоцирует различные нарушения в функционировании физической активности.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Для развития и становления физической активности детей большая роль отводится школе - на уроках физической культуры происходит привитие основ здорового образа жизни, развиваются основные физические качества, а также компенсируется умственная нагрузка физической. В рамках дополнительного образования школьников открываются разнообразные спортивные секции как для мальчиков, так и для девочек, которые так же помогают ребенку активно развиваться физически, а также удовлетворять интересы школьников к тому или иному виду спорта, развивать специальные физические качества и навыки.

Нормативно-правовой документацией, которая регламентирует тренерскую деятельность в школе, становится:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций РФ, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки РФ от 29.06.2017 № 613).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
8. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Основой возникновения опыта становится заинтересованность обучающихся в школе учеников к такому виду спорта как мини-футбол. Так же стоит отметить, что привлечение в секцию мини-футбола производилось не только в зависимости от заинтересованности учащихся, но и тех ребят, кто обладает недостаточно развитыми физическими качествами. Это стало необходимо, потому что многие школьники недостаточно двигаются в свободное время, у них низкий уровень физического развития, а в частности низкий уровень развития скоростных качеств. Скоростные качества важны для нормального физического развития, от скоростных качеств зависит и качество жизни в целом.

В 2020-2021 учебном году мини-футболом занимались 15 человек, в 2021-2022 учебном году - 18 человек, в 2022-2023 учебном году - 23 человека. У вновь поступавших школьников диагностировались физические качества, и стоит отметить, что скоростные качества детей были развиты на достаточно низком уровне. Уровни (нормативы оценивания) развития физических качеств школьников представлены в **Приложении 2.**

Для диагностики физических качеств применялись следующие упражнения:

- Бег на 30 м. Цель упражнения: определение уровня максимальной скоростной силы.

- Подтягивание на перекладине. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Бег 2000 м. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Челночный бег 4 на 9 м. Цель упражнения: определение уровня скоростно-координационных качеств.

В 2020-2021 учебном году было продиагностировано 15 вновь поступивших школьников, у которых было выявлено, что развитие скоростных качеств на среднем уровне у 8 человек, на низком уровне 7 человек, высокого уровня развития скоростных качеств выявлено не было **(Приложение 3).** В 2021-2022 учебном году было продиагностировано 3 вновь поступивших ученика, у которых был выявлен низкий уровень развития скоростных качеств **(Приложение 4).** В 2022-2023 учебном году были продиагностированы 5 вновь поступивших школьников, у которых выявили средний уровень развития скоростных качеств - 2 ученика, низкий уровень развития скоростных качеств - 3 ученика **(Приложение 5).**

Таким образом, исходя из данных исследования, а также важности скоростных качеств занимающихся мини-футболом, целью занятий становится развитие скоростных качеств учеников на секции мини-футбола.

***Актуальность опыта***

Современный футбол является одним из массовых, зрелищных и невероятно популярных видов спорта. Число его поклонников постоянно увеличивается. Ожидаемое проведение Чемпионата мира в России не только подогревает интерес к этому виду спорта среди болельщиков, но и выдвигает новые требования к тренировочному процессу все увеличивающейся массы желающих заниматься футболом.

По мнению специалистов Ю. Д. Железняка, А. П. Золотарева, подготовка футболистов должна учитывать современные тенденции этого вида спорта. Особенностями игры в футбол являются высокая интенсивность игры, множество игровых действий в единицу времени, ограниченное пространство, высокие требования к эффективности атакующих комбинаций, умению вести личную борьбу за мяч. Все это возможно при высоком уровне быстроты и точности выполнения технико-тактических приемов. Требования к футболистам предполагают высокие требования к общей и специальной физической подготовке [13, c. 34].

Эффективному решению этих задач будет способствовать усиление общей и специальной физической подготовки юных футболистов, применение различных методов и средств повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. В ходе этого процесса не следует забывать о повышенном внимании, в первую очередь, к совершенствованию специальных физических качеств юных спортсменов - быстроты.

***Диапазон опыта***

Диапазон представленного опыта – это система тренировочной деятельности школьников в рамках дополнительного образования на базе школы.

***Теоретическая база опыта***

Теоретической основой опыта становятся мнения исследователей, таких как П.Ф. Лесгафт, С.В. Голомазов, В.А. Шальнов, А.И. Шамардин, Е.С. Левченко, А.И. Галыперин, Ю.Д. Железняк и другие известные исследователи в области физической культуры и спорта.

Мини-футбол, называемый также футзалом – это командная спортивная игра. От классического большого футбола данный вид спорта отличается продолжительностью матча, правилами, размерами поля и численностью игроков. История развития футзала впервые этот спорт появился и начал распространяться в Уругвае в 1930 году и первоначально в качестве поля использовалась площадка для баскетбола, а в 1933 году были придуманы первые правила, но еще не официальные. Большой футбол в Уругвае в те годы был невероятно популярен [29]. Во многом это связано с тем, что в 1930 году страна выиграла Чемпионат мира, а затем победила на Олимпиаде. Идея создания мини-футбола принадлежит Чериани, который взял за основу традиционный футбол и добавил в него несколько правил из баскетбола, например, количество игроков и продолжительность матча. Также часть правил позаимствовали у водного поло и гандбола (разметка, размеры ворот, поле и т.д.). В те годы не существовало единых правил, а в 1956 году на YMCA внесли несколько коррективов, в результате которых мини-футболом смогли заниматься даже люди в возрасте. Книга правила была создана Луисом де Оливейра, а также их установили разные инстанции, занимающиеся курирование спорта. В 1965 году сформировалась Конфедерация южного округа США по мини-футболу. Одним из страстных поклонников спорта в то время был один журналист, придумавший название, под которым эта игра известна в наши дни. Этот спорт моментально охватил всю Южную Америку, а в 1971 году была создана руководящая организация FIFUSA. В 1972 году мини-футбол пришел в Россию, а через два года провели Всесоюзный турнир. В нем победили столичные спартаковцы. Игра заинтересовала многих зрителей, а турниры стали проводиться чаще [29].

Первый крупный турнир международного формата провели в 2986 году в Будапеште. В нем участвовали восемь команд из разных стран, а победа досталась хозяевам поля, которые в финале обыграли нидерландскую команду. На тот момент еще не существовало утвержденных правил, поэтому официально турнир в мире не признали. Лишь в 1989 году организовали первый официальный и признанный чемпионат мира, проведенный по утвержденному регламенту. Он проходил в Нидерландах и голландцам удалось пробиться в финал, однако хозяев поля обыграла бразильская команда. В 1999 году состоялся первый чемпионат Европы. Он проходил в Испании, а победу в нем одержала сборная России. Примечательно, что в то время россияне вместе с бразильцами, испанцами и голландцами считались законодателями моды в мире мини-футбола. В годы перестройки соревнования в России почти не проводились, а в 1996 году наша команда отправилась на чемпионат в Гонконг, где взяла бронзовые медали. В Чемпионате мира в 2016 году россияне завоевали серебро. На европейских турнирах наша команда тоже всегда демонстрировала неплохие результаты, неоднократно возвращаясь с бронзовыми и серебряными медалями [29].

Главная цель работы с юными футболистами заключается в подготовке игрока для карьеры в футболе, удовлетворении интересов школьников к данному виду спорта. Эта цель достигается только в редких случаях, так как постановка и решение этапных задач реализуются через командно-соревновательный метод подготовки. Занятия футболом для детей и подростков, в первую очередь, должны стать источником радости от проявления навыков и умений. При командной игре отдельный игрок теряется в общем успехе команды, его индивидуальные качества и способности теряются в «обобщенной», командной подготовке. Во время тренировок индивидуальные способности каждого занимающегося так же не развиваются отдельно и целенаправленно. Выражено расхождение между декларированной целью и путями ее достижения [1, с.48].

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов представляет одну из наиболее сложных. Это объясняется тем, что тренировочный процесс условно подразделяют на отдельные виды подготовки: физическая, техническая, моральная, волевая, тактическая, теоретическая и интегральная.

В настоящее время можно выделить две основные позиции, касающиеся применения средств подготовки юных футболистов. Одни специалисты придерживаются мнения, что подготовка должна основываться только на использовании упражнений с мячом. Другие уделяют большое внимание и упражнениям, которые выполняются без мяча. Последняя точка зрения является более логичной, при выполнении упражнений с мячом основное внимание уделяется технике работы с ним. Юные игроки при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, концентрируя основное внимание на мяче, не уделяют достаточного внимания раскрытию своих физических возможностей.

Установлено, что естественный прирост физических качеств на разных возрастных этапах происходит неравномерно. Соответственно, решение вопроса о выборе методики тренировочных воздействий, должно быть основано на учете особенностей изменений организма игрока под влиянием одноразового и многократного выполнения физических упражнений. Также необходимо учитывать, что разнообразие выполняемых упражнений не может быть беспредельным, так как в ходе тренировочного занятия необходимо обеспечить как положительные, так и отрицательные взаимодействующие связи в организме, которые определяют процесс совершенствования основных двигательных навыков.

Еще одним условием эффективности тренировок является учет того, что регулярное влияние на организм футболиста нескольких разнообразных, равных по силе, воздействий кратковременных и слабых программ (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. д.), приведет к равномерному и на низком уровне приспособлению ко всем программам, которое не будет способствовать обеспечению наивысшего из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих воздействий. При увеличении силы воздействия одной из программ по величине интенсивности или продолжительности больше других, организм будет приспосабливаться к более сильной, путем исключения или подавления, остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст приспособление, которое будет односторонним, но в дальнейшем окажется наиболее высокой.

П.Ф. Лесгафт теоретически разработал систему физического воспитания, которая была научно обоснована со стороны биологических наук, педагогики, психологии и педиатрии, и практически реализовал ее, заложил основы и правила школьной гигиены, врачебно-педагогического контроля, научной системы семейного воспитания [25, c.41]. Такая педагогическая система предусматривает гармоничное физическое развитие наравне с умственным - этот принцип ложится в основу его положения о полном физическом образовании. В своих исследованиях он пользовался антропологическим методом [25, c.42].

В рамках педагогической антропологии П.Ф. Лесгафт считал основополагающим выявить закономерности роста и развития человека, учитывая при этом все его черты - темперамент, наследственность, физические, умственные, нравственные характеристики, возраст, пол, условия жизни и другие характеристики [25, c. 41].

В качестве основных задач физического образования исследователь выдвигал необходимость приучения детей, в короткий промежуток времени, сознательно и самостоятельно проводить наибольшую физическую активность, действовать энергично. Первоначальные физические навыки и физическое образование ребенок получает в детском саду, школе [14, 25]. Физическое образование, так же, как и умственное, должно способствовать сознательному развитию и отношению к своим действиям, умению действовать настойчиво, точно и уверенно. Образование в области физической культуре непосредственно определяет характер жизнедеятельности человека, оно должно быть неотъемлемой частью умственного образования в школе. Совершенствоваться оно должно под руководством педагога, руководителя физического воспитания. Занятия по физическому воспитанию должны проводиться в последовательности, постепенно, точно и лаконично. Упражнения должны быть подобраны с учетом физического развития, активности, пола и возраста обучающихся [25, c.54].

С.В. Голомазов, в своих исследованиях отмечает, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой. Так же он отмечает, что основным путем развития координационных способностей является овладение новыми разнообразными движениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора [27, c. 17].

В. А. Шальнов, в ходе проведенных исследований, считает, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая физическая подготовленность – это важная особенность футбольного игрока [12, 17].

А. И. Шамардин считает, что ведущим звеном в механизме ориентировки в пространстве для футболистов является зрительное восприятие [28, c. 23].

Е.С. Левченко выразил мнение о способностях футболиста «видеть поле». Он говорил о том, что особенно сложно действовать против игрока, который хорошо распределяет внимание, умеет «смотреть в оба», следить за мячом и не терять подопечного [26, c. 73].

Современный футбол и мини-футбол как виды спорта неуклонно развиваются, методы игры совершенствуются, двигательная активность футболистов усложняется. В минифутболе методика воспитания скоростных способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании.  По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростной подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростной подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Большинство специалистов признает целесообразным проведение регулярных занятия мини-футболом в системе физического воспитания школьников [3, 15].

В центре внимания в процессе правильного подбора параметров и условий допустимых нагрузок должны находиться учет закономерностей и динамика развития основных физических качеств каждого футболиста, определение уровня физической подготовленности и его соответствия тренировочным нагрузкам на начальных этапах подготовки. Отсутствие сведений об исходном состоянии физического развития юных спортсменов делает процесс организации общей и специальной физической подготовки начинающих футболистов неэффективным, создает трудности для подбора оптимальных методик и практических рекомендаций для тренировочного процесса каждого спортсмена [10, 15].

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов является строгий учет особенностей возрастного и индивидуального анатомо-физиологического развития [2, с. 20]. Это будет способствовать повышению эффективности спортивного отбора и ориентации, выбора средств, форм и методов тренировочного процесса, определения норм нагрузок для тренировочных и соревновательных циклов, прогнозирования достижения возможных показателей. В каждом возрастном периоде существуют свои особенности в строении отдельных систем организма, их функциях, специфике индивидуального развития, которые в процессе спортивно-тренировочного процесса изменяются. Необходимо помнить о неравномерности роста и развития организма. Каждый возрастной этап является своеобразным периодом, характеризующимся своими особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. В реальной практике футбольных соревновании имеют место комплексные формы проявления физических качеств [10, 14].

Научными исследованиями установлено, что в младшем школьном возрасте активно развиваются такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, гибкость. Гибкость, или степень подвижности в суставах – качество, позволяющее выполнять упражнение с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий. Как показывает спортивная практика, выполнение почти всех технических приемов в футболе и ударных действий требуют от спортсменов максимального проявления скоростно-силовых усилий [5, 21].

Основой работы становится современная теория воспитания и физического развития школьников, а также особенности специальной физической подготовки юных футболистов с учетом возрастных и психических особенностей детей разных возрастов.

Новизна данного педагогического опыта становится в подборе и внедрении в работу тренера новых и эффективных методов развития скоростных качеств школьников в рамках дополнительного образования, в частности, в рамках секции мини-футбола.

***Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта***

Данный опыт может быть реализован в учреждениях дополнительного образования ребенка школьного возраста, школах.

* + - 1. **Технология опыта**

**Целью** педагогической деятельности в рамках представленного опыта становится развитие скоростных качеств у школьников на занятиях по мини-футболу.

Проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов представляет одну из наиболее сложных. Это объясняется тем, что тренировочный процесс юных футболистов условно подразделяют на отдельные виды подготовки: физическая, техническая, моральная, волевая, тактическая, теоретическая и интегральная.

**Организация учебно**–**воспитательного процесса** основана на выделении двух основных позиций, касающихся применения средств подготовки юных футболистов. Одни специалисты придерживаются мнения, что подготовка юных футболистов должна основываться только на использовании упражнений с мячом. Другие уделяют большое внимание упражнениям, которые выполняются без мяча. Последняя точка зрения является более логичной так как при выполнении упражнений с мячом основное внимание уделяется технике работы с ним. Юные игроки при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, концентрируя основное внимание на мяче, не уделяют достаточного внимания раскрытию своих физических возможностей.

В некоторых исследованиях школьников разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие.

Установлено, что естественный прирост физических качеств на разных возрастных этапах происходит неравномерно. Соответственно, решение вопроса о выборе методики тренировочных воздействий должно быть основано на учете особенностей изменений организма игрока под влиянием одноразового и многократного выполнения физических упражнений. Также необходимо учитывать, что разнообразие выполняемых упражнений не может быть беспредельным, так как в ходе тренировочного занятия необходимо обеспечить как положительные, так и отрицательные взаимодействующие связи в организме, которые определяют процесс совершенствования основных двигательных навыков.

Еще одним условием эффективности тренировок является учет того, что регулярное влияние на организм футболиста нескольких разнообразных, равных по силе, воздействий кратковременных и слабых программ (например, на выносливость, силовые координационные качества), приведет к равномерному на низком уровне приспособлению ко всем программам, которое не будет способствовать обеспечению наивысшего из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих воздействий.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов является строгий учет особенностей возрастного и индивидуального анатомо-физиологического развития. Это будет способствовать повышению эффективности спортивного отбора и ориентации, выбора средств, форм и методов тренировочного процесса, определения норм нагрузок для тренировочных и соревновательных циклов, прогнозирования достижения возможных показателей. Возможным направлением совершенствования подготовки школьников может являться разработка эффективных педагогических технологий с учетом индивидуально-группового метода обучения, развития и воспитания молодых футболистов. Футбол для детей, участие в соревнованиях является способом проявления в игре умений и навыков, созданных в тренировочной работе.

Длительные наблюдения, многолетний опыт и заключения специалистов позволяют разделять спортивную подготовку в футболе на следующие этапы:

- начальный - для ребят 7-9 лет (подготовительная группа)

- простой - для младших (10-12 лет) школьников (МШ);

- углубленный - для старших (13-14 лет) школьников (СШ);

- специальный - для юношей (15-18 лет) (Ю);

- завершающий формирование игрока, интенсивный - для взрослых (от 19 лет)

Начальный этап спортивной подготовки охватывает возраст 7-9 лет [10]. Этот возраст является наиболее сенситивным для начала систематических организованных занятий футболом с детьми, так как именно в этот период у них особенно активно происходит развитие двигательных способностей и ловкости.

Разнообразие в подготовке в этот период достигает путем применения простых физических упражнений, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность ребят. Основными формами подготовки этой возрастной категории являются подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные задачами подготовки заключаются:

1.Всесторонней общефизической подготовке.

2.Знакомстве с основами техники футбола.

3.Формировании активного отношения к занятиям физической культурой в целом и к занятиям футболом, в частности.

4. Освоении навыков коллективной игры.

5. Контроле за выполнением школьных обязанностей.

Эффективному решению этих задач будет способствовать усиление общей и специальной физической подготовки юных футболистов, применение различных средств повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Развитие скоростных качеств осуществляется в двух направлениях:

1) при аналитическом воздействии на отдельные факторы, влияющие на скорость движений;

2) за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (скоростные упражнения). Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Их можно разделить на три основные группы:

1) упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;

- скорость выполнения отдельных движений;

- улучшение частоты движений;

- улучшение стартовой скорости;

- скоростную выносливость;

- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча);

2) упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

3) Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх).

Однако, при всем том, что все эти упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм. Большое значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20-22 секунд, интервалы активного отдыха между упражнениями (ведение мяча в медленном темпе, броски), обеспечить, с одной стороны, восстановление спортсмена, с другой – оптимальную возбудимость его центральной нервной системы. Кроме того, упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда у занимающихся нет следов утомления от предыдущей деятельности.

Для избирательного развития быстроты двигательных реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, которые моделируют реальную двигательную деятельность.

Для комплексного развития двигательных реакций в сочетании с другими видами быстроты наиболее эффективны подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших по размеру площадках.

Для развития быстроты ациклических одиночных движений применяют именно те упражнения, в которых необходимо улучшить быстроту, и подобные им по координации работы нервно-мышечного аппарата. Выполнять их следует с вариативной скоростью и в вариативных условиях.

Для увеличения частоты циклических движений также применяют именно те упражнения, в которых необходимо развивать быстроту, но с различными вариациями скорости, темпа, условий выполнения движений.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движении. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

В связи с тем, что в ряде случаев скорость движения зависит не только от уровня развития быстроты, но и от уровня развития силы, выносливости, гибкости, а также от сформированности техники движения, в методике развития быстроты различают два направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Основными методами развития скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) соревновательный метод;

3) игровой метод;

4) различные варианты комбинированных методов.

Основу методики развития быстроты составляют, прежде всего, методы строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Типичные черты такой регламентации состоят в следующем: продолжительность каждого отдельного упражнения и число его повторений в процессе занятий лимитируют в пределах, позволяющих избежать падения заданной скорости движений; продолжительности фаз работы и отдыха, числе повторений.

Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и вариативный метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения, выполняемые в обычных условиях.

Методы строго регламентированного упражнения в процессе воспитания скоростных способностей следует постоянно дополнять соревновательным и игровым методами, которые обеспечивают более высокий эмоциональный подъем, столь необходимый для проявления максимальной быстроты. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку хоккеистам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Не случайно соревновательный и игровой методы в их разнообразных формах широко практикуются в тренировке спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта. Вместе с тем, необходимо знать, что с ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы в какой-то момент времени уже не смогут за короткие промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Режим их работы при этом будет приближаться к изометрическому. Поэтому, в ходе тренировок по развитию скоростных способностей, необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Пример тренировочного занятия по мини-фуболу представлен в **Приложении 6.**

* + - 1. **Результативность опыта**

В рамках педагогического наблюдения за эффективностью и плотностью проведения тренировок по мини-футболу, посещаемостью данных тренировок, можно отметить, что учащиеся не стремятся без уважительной причины пропускать занятия, что помогает организовать постоянную, непрерывную тренировочную деятельность футболистов. Соответственно это помогает лучшему формированию разнообразных физических качеств как общих, так и специальных, в частности развитию скоростных качеств спортсменов. Программа тренировочной деятельности по мини-футболу представлена в **Приложении 1.**

Так же стоит отметить и о систематическом участии школьников в соревнованиях разных уровней - региональных и федеральных уровней. На региональные соревнования команда в большинстве случаев побеждает или остается на призовых местах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Соревнования** | **Результат** |
| 2019 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2006-2007 г.р. | Победители |
| 2020 | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в Северо-Западном федеральном округе в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2006-2007 г.р (город Вологда) | 8 место |
| 2021 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2007-2008 г.р. | Победители |
| 2021 | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в Северо-Западном федеральном округе в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2007-2008 г.р (город Псков) | 8 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2004-2005 г.р. | 3 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2006-2007 г.р. | 2 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2008-2009 г.р. | 3 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2010-2011 г.р. | Победители |
| 2022 | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в Северо-Западном федеральном округе в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2010-2011 г.р (город Великий Новгород) | 6 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2007-2008 г.р. | 3 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2009-2010 г.р. | 2 место |
| 2022 | Первенство Ненецкого автономного округа по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2011-2012 г.р. | 2 место |
| 2023 | Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в Северо-Западном федеральном округе в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в возрастной группе 2005-2006 г.р (город Псков) | 7 место |

Так же раз в полугодие проводятся соревнования, в рамках которых ребята сдают личные зачеты на определение уровня развития физических качеств, основой которых становится определение уровня развития скоростных качеств. За первое полугодие 2022-2023 учебного года были проведены срезы, в которых приняли участие 23 занимающихся в секции мини-футбола. Выявили, что 9 учеников имеют высокий уровень развития скоростных качеств, 11 человек - средний уровень, 3 человека - низкий уровень развития скоростных качеств. Из числа сдававших зачет 15 человек занимаются на протяжении 2 лет. Сравнительный анализ представлен в наглядном виде в **Приложении 7.**

Таким образом, можно отметить, что уровень развития скоростных качеств возрос, что говорит о результативности проведения тренировок по мини-футболу, целью которых становится развитие скоростных качеств.

**Список литературы**

1. Андреев, С. Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры / С. Н. Андреев. – Москва : Просвещение, 1999. – 141 с.
2. Апухтин, Б. Т. Техника футбола: теория и практика физической культуры / Б. Т. Апухтин. – Москва : ФиС, 1998. – 158 с.
3. Бажуков, И. Н. Здоровье детей – общая забота / И. Н. Бажуков. – Москва : ФиС, 1997. – 127 с.
4. Блюдик, B. C. Новое в тренировке юных футболистов / В. С. Блюдик // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 8. — С.40 – 41 с.
5. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх: учебное пособие для тренеров / М. С. Бриль. – Москва : ФиС, 2000. – 127 с.
6. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие для тренеров / В. В. Варюшин – Москва : ФОН, 2007 – 92 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры / Ю. В. Верхошанский. – Москва. : ФиС, 1998. – 332 с.
8. Волков, В.М. Спортивный отбор: учебное пособие для тренеров / В. М. Волков, В. П. Филин – Москва : ФиС, 2003. – 175 с.
9. Галыперин, А. И. Обучение юных футболистов тактике: в помощь преподавателям и тренерам / А. И. Галыперин. – Москва : ФиС, 1998. – 118 с.
10. Годик М. А., Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М. А. Годик, А. И. Шамардин, И. Е. Халиль // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 7. — С.49 – 51.
11. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальне, Х. Хемко. – Москва : ФиС, 2006. – 221 с.
12. Джариян, Д. Футбол для юных / Д. Джариян. – Москва : ФиС, 2002. – 230 с.
13. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. Дис. канд. пед. Наук / Ю.Д. Железняк. – Москва : 2001. – 50 с.
14. Захаров, В. П. Футбол в коллективах физкультуры : учебное пособие для тренеров / В.П. Захаров. Москва : ФиС, 1999. – 200 с.
15. Зеленгцов, А. М. Уроки футбола / А. М. Зеленгцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук. – Киев : УСХА, 2006. – 198 с.
16. Золотарев, А. П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: учебно-методическое пособие / А. П. Золотарев. – Волгоград : ВГИФК, 2001. – 50 с.
17. Казаков, П. Н. Футбол: учебник для институтов физической культуры / П. Н. Казаков. – Москва : ФиС, 2008. – 256 с.
18. Мальгин В. Е. Теоретические и методологические основы физической подготовки юных футболистов в условиях комплексной спортивной школы малого города / В. Е. Мальгин, С. Ю. Гречухин // Молодой ученый. — 2014. — №7. — С. 521 – 524.
19. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.
20. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование / Г. В. Монаков. – Москва : ФиС 2004. – 128 с.
21. Набатникова, М. Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов: структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов в циклических видах спорта. / М. Я. Набатникова. – Москва : ФиС 2004. – 122 с.
22. Нуримов, Р. И. Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля: автореф. дис.… канд. пед. Наук / Р. И. Нуримов. – Москва, 2000. – 24 с.
23. Полишкин, М. С. Футбол. учебник для институтов физической культуры / М. С. Полишкин, В. А. Выжигин. – Москва : ФОН, 1999. – 254 с.
24. Тюленков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов / С. Ю. Тюленков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – Смоленск : ФиС, 1997. – 116 с.
25. Иохвидов В. В. Педагогика. Лекции для студентов/ В.В. Иохвидов, В.Г. Веселова. – Новосибирск, 2015. - 384 с.
26. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с.
27. Голомазов, С. Футбол. Становление технического мастерства: методическая разработка для тренеров/ С. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2013. - 87 с.
28. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов. Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. - 263 с.
29. Мини футбол – история и правила игры [сайт] – 2023. - URL: https://atlas-sport.ru/articles/mini-futbol-istoriya-i-pravila-igry.html (дата обращения: 28.02.2023)

**Приложение 1**

**Дополнительная образовательная программа по мини-футболу**

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный план для детей 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Период** | | | |
| **Всего часов** | **Осень** | **Зима** | **Весна** |
| 1. Теоретические занятия | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Правила игры в футбол и мини-футбол | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | 61 | 21 | 20 | 20 |
| Общая физическая подготовка | 15 | 5 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 5 | 5 | 5 |
| Тактическая подготовка | 11 | 4 | 4 | 5 |
| Техническая подготовка | 20 | 7 | 6 | 7 |
| 3. Соревнования | 8 | 3 | 2 | 3 |
| Контрольные нормативы | 2 | 1 | - | 1 |
| Контрольные игры и соревнования | 6 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО: | 72 | 25 | 23 | 24 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Дата проведения занятий** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Техника передвижений футболиста |  | - | 2 |  |
| 3 | Удары по мячу головой с места |  | - | 2 |  |
| 4 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы |  | - | 2 |  |
| 5 | Ведение внешней и внутренней частями подъема |  | - | 2 |  |
| 6 | Передачи мяча внутренней стороной стопы |  | - | 2 |  |
| 7 | Остановка мяча внутренней стороной стопы |  | - | 2 |  |
| 8 | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки |  | - | 2 |  |
| 9 | Ведение мяча с изменением направление движения |  | - | 2 |  |
| 10 | Удары внутренней частью подъема  по неподвижному и катящемуся мячам |  | - | 2 |  |
| 11 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку |  | - | 2 |  |
| 12 | Челночный бег с ведением мяча 5х10м |  | - | 2 |  |
| 13 | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам |  | - | 2 |  |
| 14 | Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарём |  | 1 | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча между стоек |  | - | 2 |  |
| 16 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч |  | - | 2 |  |
| 17 | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». |  | - | 2 |  |
| 18 | Взаимодействия защитника и вратаря |  | - | 2 |  |
| 19 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой |  | - | 2 |  |
| 20 | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру |  | - | 2 |  |
| 21 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения |  | - | 2 |  |
| 22 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы |  | - | 2 |  |
| 23 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру |  | - | 2 |  |
| 24 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом |  | - | 2 |  |
| 25 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м |  | - | 2 |  |
| 26 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 27 | Персональная опека и комбинированная оборона. |  | - | 2 |  |
| 28 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. |  | - | 2 |  |
| 29 | Удары по мячу головой на месте на точность |  | - | 2 |  |
| 30 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку |  | - | 2 |  |
| 31 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией |  | - | 2 |  |
| 32 | Групповые действия защитников |  | - | 2 |  |
| 33 | Зонная защита игроков |  | 1 | 1 |  |
| 34 | Удары по мячу после ведения на точность в цель |  | - | 2 |  |
| 35 | Передачи мяча в парах в движении |  | - | 2 |  |
| 36 | Передачи мяча в тройках в движении |  | 1 | 1 |  |
| 38 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника |  | - | 2 |  |
| 39 | Взаимодействие игроков и вратаря в защите. |  | - | 2 |  |
| 40 | Игра вратаря и защитников в обороне |  | - | 2 |  |
| 41 | Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90º |  | - | 2 |  |
| 42 | Ведение мяча между движущихся партнеров |  | - | 2 |  |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег |  | - | 2 |  |
| 44 | Личная защита игрока |  | - | 2 |  |
| 45 | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу |  | - | 2 |  |
| 46 | Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе) |  | - | 2 |  |
| 47 | Атака со сменой мест через центр |  | - | 2 |  |
| 48 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения |  | - | 2 |  |
| 49 | Комбинированное построение защиты |  | - | 2 |  |
| 50 | Удары по мячу с полулета |  | - | 2 |  |
| 51 | Передачи мяча в заданный коридор |  | - | 2 |  |
| 52 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений |  | - | 2 |  |
| 53 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот |  | - | 2 |  |
| 54 | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью |  | - | 2 |  |
| 55 | Атака со сменой мест и без смены мест флангом |  | - | 2 |  |
| 56 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону |  | - | 2 |  |
| 57 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте |  | - | 2 |  |
| 58 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м |  | 1 | 1 |  |
| 59 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние |  | - | 2 |  |
| 60 | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи |  | - | 2 |  |
| 61 | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи |  | - | 2 |  |
| 62 | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1 |  | - | 2 |  |
| 63 | Подстраховка и помощь партнеру |  | - | 2 |  |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр |  | - | 2 |  |
| 65 | Нападение быстрым прорывом |  | - | 2 |  |
| 66 | Передачи мяча касанием без остановки на месте |  | - | 2 |  |
| 67 | Передачи мяча без остановки в движении |  | - | 2 |  |
| 68 | Передачи мяча на точность на месте в парах |  | - | 2 |  |
| 69 | Игра вратаря: руководство партнерами по обороне |  | - | 2 |  |
| 70 | Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении |  | - | 2 |  |
| 71 | Перестройка от обороны к началу и развитию атаки |  | - | 2 |  |
| 72 | Организация быстрой контрактики |  | - | 2 |  |
|  | Итого: 144 часа |  | 6 | 138 | 144 |

**Приложение 2**

**Уровни развития физических качеств для школьников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Упражнение | Уровень | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Скорость | Бег на 30 м | 10,5сек | 12сек | 13,5сек |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16 | 12 | 9 |
| Выносливость | Бег2000 м | 11 мин | 12 мин 30 сек | 14 мин 30 сек |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 4 на 9 м | 10 сек | 13 сек | > 13 сек |

Приведенные выше нормативы позволяют оценить основные физические качества футболистов, которые только поступают на занятия в секции, а также оценить развитость физических качеств уже занимающихся футболистов начального уровня подготовки.

**Приложение 3**

**Диагностика физических качеств школьников в 2020-2021 учебном году**

В 2020-2021 учебном году мини-футболом занимались 15 человек.

Для диагностики физических качеств применялись следующие упражнения:

- Бег на 30 м. Цель упражнения: определение уровня максимальной скоростной силы.

- Подтягивание на перекладине. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Бег 2000 м. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Челночный бег 4 на 9 м. Цель упражнения: определение уровня скоростно-координационных качеств.

В 2020-2021 учебном году было продиагностировано 15 вновь поступивших школьников, у которых было выявлено развитие скоростных качеств на среднем уровне у 8 человек, на низком уровне 7 человек, высокого уровня развития скоростных качеств выявлено не было.

**Выполнение нормативов в 2020-2021 году**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занимающиеся | Упражнение | | | | |
| Бег на 30 м | Подтягивание на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Бег 2000 м | Челночный бег 4 на 9 м |
| 1 | 12,2 | 3 | 15 | 14,8 | 15 |
| 2 | 13,7 | 1 | 14 | 12,9 | 13 |
| 3 | 12,5 | 3 | 12 | 12,5 | 14 |
| 4 | 14 | 0 | 8 | 16 | 11 |
| 5 | 13,6 | 2 | 13 | 15,4 | 18 |
| 6 | 12,1 | 0 | 14 | 17 | 10 |
| 7 | 14,5 | 1 | 11 | 16 | 15 |
| 8 | 12 | 0 | 7 | 17,5 | 13 |
| 9 | 15 | 1 | 11 | 14,1 | 11 |
| 10 | 12,7 | 0 | 9 | 16 | 16 |
| 11 | 12 | 1 | 10 | 15 | 15 |
| 12 | 13,9 | 2 | 13 | 14,1 | 11 |
| 13 | 12,5 | 1 | 7 | 12,8 | 12 |
| 14 | 13,6 | 2 | 15 | 13 | 10 |
| 15 | 12 | 1 | 9 | 13,6 | 12 |

Из рисунка «Уровень развития скоростных качеств школьников в 2020-2021 учебном году» можно увидеть, что низкий результат имеют 7 человек (вершины графика), средний результат имеют 8 человек, высокого результата не показал никто, соответственно тренировочный процесс должен быть построен на развитии скоростных качеств футболистов.

**Приложение 4**

**Диагностика физических качеств школьников в 2021-2022 учебном году**

В 2021-2022 учебном году мини-футболом занимались 18 человек.

Было продиагностировано 3 вновь поступивших ученика, у которых был выявлен низкий уровень развития скоростных качеств.

Для диагностики физических качеств применялись следующие упражнения:

- Бег на 30 м. Цель упражнения: определение уровня максимальной скоростной силы.

- Подтягивание на перекладине. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Бег 2000 м. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Челночный бег 4 на 9 м. Цель упражнения: определение уровня скоростно-координационных качеств.

**Выполнение нормативов в 2021-2022 году школьниками, занимающимися 2 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занимающиеся | Упражнение | | | | |
| Бег на 30 м | Подтягивание на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Бег 2000 м | Челночный бег 4 на 9 м |
| 1 | 12,2 | 4 | 17 | 15,4 | 14 |
| 2 | 13,7 | 3 | 15 | 11,7 | 10 |
| 3 | 12,5 | 4 | 15 | 10,5 | 12 |
| 4 | 14 | 1 | 11 | 12 | 10 |
| 5 | 13,6 | 3 | 16 | 13,4 | 16 |
| 6 | 12,1 | 1 | 15 | 16 | 10 |
| 7 | 14,5 | 3 | 13 | 15 | 14 |
| 8 | 12 | 2 | 10 | 14,5 | 12 |
| 9 | 15 | 3 | 13 | 13,1 | 11 |
| 10 | 14 | 1 | 14 | 15 | 14 |
| 11 | 13 | 0 | 12 | 17 | 15 |
| 12 | 13,5 | 1 | 8 | 15,5 | 16 |
| 13 | 12,7 | 1 | 12 | 15 | 16 |
| 14 | 12 | 2 | 13 | 13 | 14 |
| 15 | 13,9 | 3 | 15 | 12,1 | 11 |
| 16 | 12,5 | 3 | 9 | 11,8 | 12 |
| 17 | 13,6 | 5 | 16 | 12 | 10 |
| 18 | 12 | 4 | 12 | 10,6 | 12 |

Участники тестирования № 10, 11, 12 являются вновь прибывшими

Из рисунка «Уровень развития скоростных качеств школьников в 2021-2022 учебном году» можно увидеть, что вновь прибывшие ученики имеют низкий результат, остальные школьники в процессе занятий повысили свой уровень скоростных качеств, что говорит о правильном построении процесса обучения и тренировки футболистов.

**Приложение 5**

**Диагностика физических качеств школьников в 2022-2023 учебном году**

В 2022-2023 учебном году были продиагностированы 5 вновь поступивших школьников, у которых выявили средний уровень развития скоростных качеств - 2 ученика, низкий уровень развития скоростных качеств - 3 ученика.

В 2021-2022 учебном году мини-футболом занимались 23 человека.

Было продиагностировано 5 вновь поступивших учеников, у которых был выявлен низкий уровень развития скоростных качеств.

Для диагностики физических качеств применялись следующие упражнения:

- Бег на 30 м. Цель упражнения: определение уровня максимальной скоростной силы.

- Подтягивание на перекладине. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Бег 2000 м. Цель упражнения: определение уровня силовой выносливости.

- Челночный бег 4 на 9 м. Цель упражнения: определение уровня скоростно-координационных качеств.

**Выполнение нормативов в 2022-2023 году школьниками, занимающимися 2 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занимающиеся | Упражнение | | | | |
| Бег на 30 м | Подтягивание на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Бег 2000 м | Челночный бег 4 на 9 м |
| 1 | 12 | 4 | 18 | 15,4 | 13 |
| 2 | 13 | 4 | 15 | 11,7 | 10 |
| 3 | 11,5 | 5 | 15 | 10,5 | 11 |
| 4 | 12 | 2 | 13 | 12 | 10 |
| 5 | 12,5 | 4 | 18 | 13,4 | 13 |
| 6 | 12 | 2 | 15 | 16 | 10 |
| 7 | 13 | 4 | 15 | 15 | 12 |
| 8 | 11,5 | 3 | 15 | 14,5 | 11 |
| 9 | 14,5 | 4 | 16 | 13,1 | 11 |
| 10 | 13 | 3 | 14 | 15 | 13 |
| 11 | 13 | 1 | 16 | 17 | 14 |
| 12 | 13 | 2 | 12 | 15,5 | 15 |
| 13 | 12,5 | 2 | 12 | 15 | 16 |
| 14 | 12 | 3 | 14 | 13 | 13 |
| 15 | 13 | 4 | 15 | 12,1 | 11 |
| 16 | 12,1 | 4 | 13 | 11,8 | 11 |
| 17 | 13,5 | 5 | 16 | 12 | 10 |
| 18 | 11,5 | 5 | 15 | 10,6 | 12 |
| 19 | 16 | 0 | 10 | 18 | 18 |
| 20 | 15,5 | 1 | 12 | 16,3 | 16 |
| 21 | 14 | 0 | 11 | 16,5 | 16 |
| 22 | 16 | 1 | 10 | 17 | 17 |
| 23 | 18 | 1 | 12 | 18,4 | 16 |

Участники тестирования № 19, 20, 21, 22, 23 являются вновь прибывшими.

Из рисунка «Уровень развития скоростных качеств школьников в 2022-2023 учебном году» можно увидеть, что вновь прибывшие ученики имеют низкий результат, что на рисунке охарактеризовано резким выбросом графика вверх, остальные школьники в процессе занятий повысили свой уровень скоростных качеств, что говорит о правильном построении процесса обучения и тренировки футболистов.

**Приложение 6**

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу**

**Дата проведения:** 07.02.2022 год.

**Место проведения:** Большой спортзал ГБОУ НАО «СШ №4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

**Составил план-конспект:**учитель физической культуры Кочуров Андрей Николаевич

**Количество воспитанников:** 22 человек.

**Продолжительность тренировки:**90 минут.

**Инвентарь:**мячи, свисток, конусы, манишки, секундомер.

**Тема:**Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Учебная игра.

**Задачи:**

1. Воспитать скоростно-силовые способности.
2. Закрепить технику передач мяча внутренней стороны стопы на месте и в движении.
3. Закрепить технику остановки мяча подошвой.
4. Индивидуальные технико-тактические действия в игре.

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Вводно-подготовительная часть:**  Объяснение задач тренировки  Комплекс общеразвивающих упражнений и специально беговых упражнений.  Равномерный бег | **30 минут**  3 минуты  7 минут | Построение в шеренгу  По периметру площадки |
| **ОРУ на месте.**  **- Наклоны головой.**  И.п ноги врозь, руки на поясе. Раз- наклон головы вперед, два- назад, три- вправо, четыре- влево.  - **Круговые вращения предплечьями.**  И.п ноги врозь, руки к плечам. На 4 счета круговые вращения предплечьями вперёд, на 4 счета назад.  - **Рывки руками с поворотом туловища.**  И.п ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. Раз-два рывок, три-четыре поворот туловища в право и разводим руки в сторону. То же влево.  **- Наклоны туловища.**  И.п широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. На раз наклон к правой ноге, двумя руками коснуться стопы правой ноги. На два к левой, на три по середине, четыре прогнуться назад.  **- Повороты туловища.**  И.п ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. На раз-два поворот туловища вправо, на три-четыре в лево.  **- Выпады вперед в прыжке.**  И.п ноги врозь, руки на поясе. На раз- выпад правой ногой вперед, на два- в прыжке смена ног, на три- тоже самое, четыре- в прыжке и.п.  - **Смена ног с положения низкого старта**.  И.п- низкий старт. На каждый счет смена ног.  - **Круговое вращение голеностопом.**  И.п ноги врозь, правая нога на передней части стопы. На 4 счета круговое вращение голеностопом в правую сторону, на 4 счета в левую. Тоже самое на левую ногу.  **Специально беговые упражнения.**  И.п ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах. Стоя на боковой линии зала.  - Бег с высоким подниманием правого бедра.  - Бег с высоким подниманием левого бедра.  - Бег с высоким поднимание правого и левого бедра поочередно.  - Бег с захлёстом правой голени.  - Бег с захлёстом левой голени.  - Бег с захлестом правой и левой голени поочередно.  - Бег с подъёмом внутренней стороны стопы (правая) до уровня пояса.  - Бег с подъёмом внутренней стороны стопы (левая) до уровня пояса.  - Бег с подъёмом внутренней стороны стопы (правая, левая поочередно) до уровня пояса.  - Много скоки. (Выпрыгивание вверх на каждый шаг.)  - Много скоки с ударом головой. (Выпрыгивание вверх на каждый шаг с ударом головой.)  - Длинный прыжок на правой ноге.  - Длинный прыжок на левой ноге.  - Прыжки с двух ног вправо, лево с продвижением вперед.  **Восстановление дыхания.**  **ОРУ для растяжки на месте.**  - И.п стоя на правом колене, левую ногу вперед на пятку. Двумя руками тянуться и держать левую верхнюю часть стопы.  - И.п стоя на левом колене, правую ногу вперед на пятку. Двумя руками тянуться и держать правую верхнюю часть стопы.  - И.п широкая стойка ноги врозь. Двумя ладонями обхватить правый голеностоп.  - И.п широкая стойка ноги врозь. Двумя ладонями обхватить левый голеностоп.  - И.п ноги вместе. Двумя ладонями держать оба голеностопа. | 6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  10-12 раз  12-14 раз  14-16 раз  8-10 раз  12 минут  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  10 метров.  1 минута.  2 минуты.  10 секунд.  10 секунд.  10 секунд. | Упражнение выполнять с отрытыми глазами  Перед собой локти касаются друг друга  Максимально разводим руки  Наклон выполняем до касания стопы и пола  Максимальная амплитуда. Руки подняты перед собой.  Не меняем положение рук  Смотрим перед собой  На каждую ногу.  Построение в шеренгу с интервалом 2 мера между воспитанниками. На всю длину зала.  После каждого выполнения упражнения возвращаемся в И.п спиной вперед.  Каждое упражнение выполняется по сигналу.  Возвращаемся в И.п 2 правым, 2 левым боком.  Ладонью касаемся наружной стороны стопы. В И.п возвращаемся трусцой.  Стопу поднимать до уровня пояса.  И.п спиной вперед.  Максимально оттолкнуться и выпрыгнуть.  Возвращаемся в И.п галопа 2 правым, 2 левым боком.  При прыжке не делать упор на две ноги.  Стопы вместе. В И.п трусцой.  Левая нога прямая. По сигналу держать левую стопу.  Правая нога прямая. По сигналу держать правую стопу.  Выполнять упр. по сигналу, ноги прямые. |
| **II.** | **Основная часть**  **Силовые упражнения с ускорением.**  - И.п стоя на боковой линии. Первый сигнал ускорение на месте. Второй сигнал ускорение по прямой.  - И.п стоя на боковой линии спиной вперед.  Первый сигнал ускорение на месте. Второй сигнал резкий поворот кругом и ускорение по прямой.  - И.п ноги врозь, руки за головой. Первый сигнал выполнять приседание, второй сигнал сгибание и разгибание рук с положения лежа, третий сигнал ускорение по прямой.  - И.п упор лежа. Первый сигнал выполняем упор лежа на предплечьях, второй сигнал смена ног с положения низкого старта, третий сигнал ускорение по прямой.  - И.п упор лежа. Первый сигнал выполняем упор лежа на предплечьях и обратно, второй сигнал занимаем положение краба и ползем по прямой.  **Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой**.  *- Передача мяча правой ногой с остановкой.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча левой ногой с остановкой.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча правой ногой с остановкой и сменой позиции.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча левой ногой с остановкой и сменой позиции.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Остановка правой ногой с фиксацией мяча подошвой, перевод мяча в левую ногу*  *и обратная передача партнеру.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Остановка левой ногой с фиксацией мяча подошвой, перевод мяча в правую ногу*  *и обратная передача партнеру.*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча правой ногой в одно касание (без остановки)*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча левой ногой в одно касание (без остановки)*  Первый сигнал – слабый темп передачи.  Второй сигнал – средний темп передачи.  Третий сигнал – высокий темп передачи.  *- Передача мяча правой, левой ногой произвольно с высокой скоростью.* | **30 минут**  12 минут.  15 метров  2 раза  15 метров  2 раза  15 метров  2 раза  15 метров  2 раза  15 метров  2 раза  18 минут.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты.  2 минуты. | Построение в шеренгу, интервал 2 метра.  Выполнение по сигналу. Максимальная скорость. В И.п возвращаемся шагом и восстанавливаем дыхание.  Выполнение по сигналу. Максимальная скорость. В И.п возвращаемся шагом и восстанавливаем дыхание. При выполнении приседания стопу не отрывать от пола.  Туловище параллельно полу. Смена ног самостоятельно с макс. скоростью.  Краб (упор на две ноги и две руки) ползем ногами вперед. С макс. скоростью.  Построение в две шеренги(лицом друг к другу), интервал 3 метра, работа в парах.  Выбор партнера- самостоятельно.  Выполнять передачу строго внутренней стороной стопы.  Остановку выполнять строго подошвой.  Верхняя часть стопы (носок) расположена на 45 градусов, нижняя часть стопы (пятка) на высоте 5-7 см. поднята от пола.  Выполнять передачу строго внутренней стороной стопы.  Остановку выполнять строго подошвой.  Остановка строго в одно касание.  Не допускаем потери мяча.  Внимание строго на партнера, в случаи неточной передачи сменить позицию.  Выполнение упражнения без остановки. |
|  | **Перерыв**  **Двусторонняя игра.**  Отработка тактических действий в нападении и в защите.  Отработка участия 5 игрока (вратаря) в тактических действиях нападения. | 5 минут  20 минут | Игра проходит 2 тайма по 10 минут. Состав команд по 11 человек. Игра проходит с максимальной интенсивностью, замены производятся самостоятельно по самочувствию игроков. |
| **III.** | **Заключительная часть.**  Подведение итогов тренировки с поставленными задачами. Поощрение лучших воспитанников на тренировке. | **5 минут** | Построение в одну шеренгу.  Дать методические рекомендации неуспевающим воспитанникам. |

**Приложение 7**

**Сравнение скоростных качеств футболистов за 3 года обучения**

Таким образом, из рисунка видно, что занимающиеся дети (от 1 до 16) преимущественно за 3 года повышали свои результаты развития скоростных качеств (это показано на графике снижением точек на протяжении каждого года обучения). Дети же от 16 до 18 занимаются лишь 2 года, и по графику можно отметить, что у них тоже наблюдается прирост показателей скоростных качеств. Школьники от 19 до 23 занимаются всего один год, поэтому на рисунке можно отметить низкий уровень развития скоростных качеств (выбросы вверх на графике).