

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)

02 - 07

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ «Дорожник»
протокол № 1
от «01» сентября 2025 г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
Д.В.Руфкин
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
для спортивно-оздоровительного этапа**

(возраст детей 6-8 лет)

Срок реализации программы - 2 года

Разработчики:

Круглова Мария Валерьевна-инструктор-методист

Шкодич Сергей Иванович – тренер-преподаватель по мини-футболу

г. Каменка, 2025 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	6
3. Учебный план	6
4. Календарный график образовательного процесса	8
5. Содержание программного материала	9
5.1. Содержание программного материала 1 года обучения	9
5.2. Содержание программного материала 2 года обучения	12
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	20
7. Формы аттестации. Система контроля и зачетные требования	20
8. Литература	22
Приложение 1	23
Приложение 2	27
Приложение 3	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по командному игровому виду спорта мини-футбол (далее Программа) предназначена для работы на спортивно-оздоровительном этапе в МБОУ ДО СШ «Дорожник», составлена с учетом следующих нормативных документов: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (с изменениями и дополнениями), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе.

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

Актуальность программы по мини-футболу на спортивно-оздоровительном этапе состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и способствовать выбору в дальнейшем того вида спорта, который понравится, так как на занятиях мини-футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта.

Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Сроки реализации Программы – 2 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: с 6 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься мини-футболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

Формы организации реализации программы.

Форма обучения – очная;

форма организации – деятельности учащихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

по типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика;

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 90 минут (2 часа) 3 раза в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	1	7	15	20	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	8	15	20	6	

Методы обучения:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой – соревнования, эстафеты.

Материально-технические условия реализации Программы:

Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом sportсооружений, оборудования и инвентаря:

- мини-футбольная площадка и/ или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4^{м2} на одного занимающегося
- комната для переодевания;
- стойки для обводки –12 штук,
- малые ворота 1,2 х0,8 м,
- ворота для мини-футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4,5-20 штук,
- сетка для мячей -1 штука,
- комплект фишек-30штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3м.-1штука,
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- доска мини с разметкой поля.
- набивные мячи, гантели, флажки, белая широкая тесьма (длиной 100 см)

Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;

- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения Программы:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники мини-футбола. По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических

часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов первого года обучения		Кол-во часов второго года обучения		Форма контроля
		теория	практика	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	-	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	9	-	9	-	беседа
3	Общеспортивная подготовка	2	84	2	80	диагностика
4	Специальная спортивная подготовка	2	82	2	78	диагностика
5	Технико- тактическая подготовка	2	78	2	84	диагностика
6	Соревновательная деятельность	1	8	1	10	соревнования
7	Контрольные испытания	1	4	1	4	промежуточная и итоговая аттестация
8	Итоговое занятие	1	-	1	-	беседа
	Всего часов на 46 недель	20	256	20	256	
	Самостоятельная работа, СОЛ		36		36	
	Всего часов на 52 недели		312		312	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

С режимом работы: понедельник, среда, пятница

Часы	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Самостоятельная работа
13	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-
38/18	Общая физическая подготовка	5	3	5	6	-	2	4	7	4	2	18
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
50	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
27	Соревнования и контрольные испытания	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-
58	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	-
50	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
4	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
	Всего за месяц	13/26	13/26	13/26	13/26	10/20	11/22	13/26	13/26	11/22	10/20	18
276	Всего за год	276										

С режимом работы: вторник, четверг, суббота

Часы	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Самостоятельная работа
13	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-
38/18	Общая физическая подготовка	5	3	5	6	-	4	4	5	6	-	18
50	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	7	3	-
27	Соревнования и контрольные испытания	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-

58	Техническая подготовка	6	7	5	6	6	6	7	6	4	5	-
50	Технико-тактическая подготовка	5	5	3	5	5	5	5	5	5	7	-
2	Медицинское обследование	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Контрольно-переводные нормативы	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-
	Всего за месяц	13/26	13/26	12/24	13/26	10/20	12/24	13/26	12/24	13/26	9/18	18
276	Всего за год	276										

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через

скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой:

внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации

«стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

5.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Ознакомление с целью и задачами программы второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий мини-футболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в регионе, лучшие представители данного вида спорта. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка юного футболиста. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий мини-футболом. Профилактика травматизма во время занятий мини-футболом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных

качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях—наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа—поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад.

Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

4.Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из

приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, и замедленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. *Специфические*. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. *Неспецифические*. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100–150м (15–20м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п. *Специфические*. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15– 20м с максимальной скоростью, 10–15м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. *Неспецифические*. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, далее новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). *Специфические*. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей. *Неспецифические*. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. *Специфические*. Рывки на 5 – 15м из стойки вратаря из ворот наперехват или отбивание высоколетящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых поворотом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. *Неспецифические*. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Тоже с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7–10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. *Специфические*. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. *Неспецифические*. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски

набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4–8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. Тоже с приставными шагами, с отягощением. *Специфические.* Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Для вратарей. Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. *Специфические.* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей. Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. *Специфические.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Для вратарей. Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

5. Техническо-тактическая подготовка

Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных

движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря

Практическая часть. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъема с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полукруга правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого

способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка ускорения. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Ловля высоко летящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Правильный выбор позиции в воротах при ударах поворотом. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, итоговой аттестации, Рекомендации о поступлении на дальнейшее обучение для обучающихся, показавших выдающиеся успехи в спортивной деятельности. Рекомендации по самостоятельным занятиям на летний период.

9. Воспитательная работа (для всех групп занимающихся)

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным

условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер – преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение обучающегося* - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листов, организует походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационно-методическое обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола и футбола.

Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы аттестации:

Диагностика результативности освоения Программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Тренер-преподаватель должен следить за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности учащихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого учащегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику: удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются множество различных тестов: огибание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все учащиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: сентябрь, май; итогового контроля: по окончании обучения по Программе. Мониторинг результатов обучения по Программе оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения:

№п/ п	Контрольные упражнения	пол	Этапы обучения
			СОГ
ОФП			
1	Бег на 30 м (с)	м	7,0
2	Прыжок в длину с места	м	128
3	Челночный бег3х10 м (с)	м	9,5
4	Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек.	м	+
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	8

Методика выполнения упражнений

ОФП

1. Бег 30 метров. Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 30 метров.

2. Прыжок в длину с места. Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

5. Челночный бег. Выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков-коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробега финишного отрезка.

Литература для тренера-преподавателя:

1. Андреев С.Н. , Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2011. - 111с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276с.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264с.
7. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2016
8. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2000.-86с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000.-255 с.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М., 2013.
11. Физическая культура в школе. – М., 2009.
12. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 2011.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 2009.
14. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2014. - 254 с.

Литература для учащихся:

1. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
2. Тунис Марк - Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
3. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех – М.: Советский спорт, 2007 г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.fifa.com/> - Международная федерация футбола
5. <http://ru.uefa.com/> - Союз европейских футбольных ассоциаций
6. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный союз
7. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
8. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Проведение тренировочного занятия

Тренировочное занятие по мини-футболу состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники мини-футбола. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов в мини-футболе.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по мини-футболу - подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать тренировочные занятия, пропусков тренировочных занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Методика развития физических качеств обучающихся

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку*:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
- выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции;
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности футболистов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения детей, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

- Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимание, мыслей, самоускорение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.

7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок.

- Гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное питание 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, полдник- 10%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Техника безопасности в процессе реализации Программы

К тренировочным занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).
3. У тренера-преподавателя есть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в мини-футбол.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к тренировочным занятиям не допускаются.
2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. **Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*.** Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

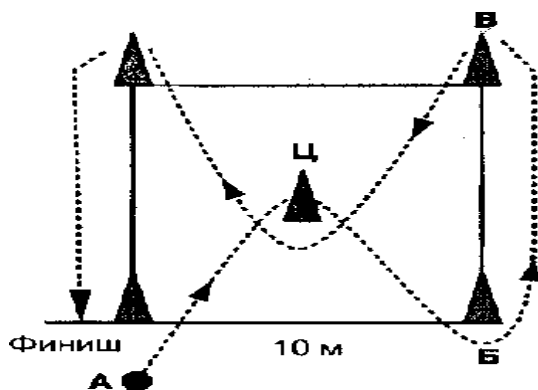
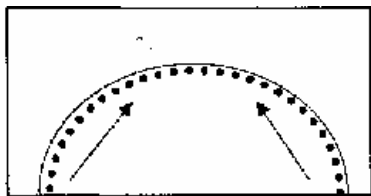


Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно ¹-----¹ туда

Бросок мяча в цель (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения.

Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

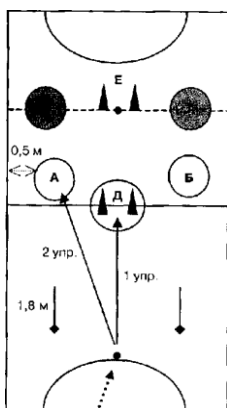


Рис. 5. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

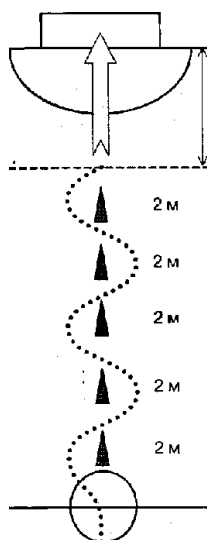


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки.

Учитывается

лучший

результат.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки.

Учитывается

лучший

результат.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026