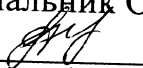
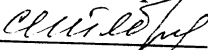
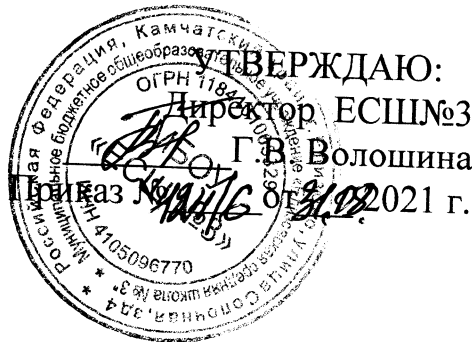


Управление образования Администрации ЕМР
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елизовская средняя школа №3»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ОВР и ДО АЕМР
 Н.Н.Крамаренко
от « 03 »  2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Мини - футбол»

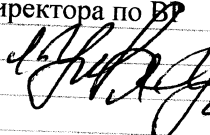
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Бежацкая Светлана Сергеевна
Учитель физкультуры

информация о дополнении и допуске Программы к реализации:

Учебный год	№ и дата приказа по МБОУ «ЕСШ№3»	Подпись замдиректора по ВР
2021-2022	Приказ № 114/6 от 31.02.21	
2022-2023	Приказ № 2/3 от 02.03.22	

г. Елизово
2021г.

Пояснительная записка

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Одним из направлений данной работы, получивших в последние годы широкое распространение, является игра в мини-футбол.

Мини-футбол — командный вид спорта, разновидность футбола. Мини-футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического воспитания и укрепления здоровья учащихся.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважением к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

В процессе игровой деятельности учащиеся овладевают сложной техникой и тактикой, развивают физические качества, преодолевают усталость, боль, вырабатывают устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игра в мини-футбол предъявляет существенные требования к личности игроков. В то же время занятия мини-футболом влияют на процесс становления личности учащегося. Футболистов-подростков отличает более высокий по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, уровень мотивации достижения. Мотивация при этом выступает одновременно источником активности и направленности поведения личности.

Занятия мини-футболом способствуют формированию у учащихся умения подчиняться, считаться с мнением других людей, подчинять свои интересы коллективным интересам. Футболисты-подростки самостоятельны и независимы. У них развито чувство ответственности, они обладают хорошим самоконтролем.

Занятия по мини-футболу:

- способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья;
- формируют негативное отношение к вредным привычкам (алкоголизму, курению, наркомании);
- воспитывают у детей и подростков морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, решительность, самообладание, и дисциплинированность;

- развивают физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу и прыгучесть;
- развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини-футбол становится всё более популярным в нашей стране.

Актуальность данной программы заключается в реализации одного из приоритетных направлений политики государства – популяризация здорового образа жизни, пропаганда занятий физкультурой и спортом, оздоровление нации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Запись в секцию мини-футбола проводится по желанию детей, по заявлениям от родителей и по представлению медицинской справки о состоянии здоровья. Состав групп зависит от степени подготовленности детей и их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

Занятия проводятся согласно расписания, утвержденного директором учреждения.

Данная программа разработана на основании программы разработанной кандидатом педагогических наук, доцентом А.А. Сучилиным, тренером – методистом С. Н. Андреевым, тренером – методистом Ю.Ф. Буйлиным, преподавателем А.И. Исмаиловым и заслуженным тренером О.Б. Лапшиным.

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством игры в мини-футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Обучать основам игры в мини-футбол.
3. Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Развивающие:

1. Развивать физические и психические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в мини-футбол.
2. Развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, гибкость, скорость.
3. Развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества: целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание, дисциплинированность, силу воли, мужество, стойкость и патриотизм.
2. Формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.
4. Профилактика асоциального поведения.

Программа включает в себя два этапа:

первый этап – этап начальной подготовки, рассчитан на 2 года обучения (1-ый и 2-ой год обучения);

второй этап – учебно-тренировочный этап, рассчитан на 3 года обучения (3-ий, 4-ый и 5-ый год обучения).

Первый этап обучения (этап начальной подготовки).

Учебный процесс 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 игры в мини-футбол. Основной задачей первого этапа является привитие стойкого интереса к мини-футболу, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся.

Данный этап включает в себя: 70% - общефизическая подготовка и 30% - специальная физическая подготовка.

Учащиеся первого и второго года обучения занимаются 6 часов в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут. Годовой цикл обучения 216 часов. Количество учащихся в группе от 13 до 15 человек, в возрасте от 10 до 13 лет.

К концу первого года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Технику безопасности при работе с партнёром.
3. Термины:
 - челночный бег;
 - кросс;
 - рукоход.
4. Ввод мяча в игру:
 - угловой удар;
 - аут;
 - удар от ворот;
 - введение мяча в игру.

Уметь:

1. Выполнять пас партнёру.
2. Правильно останавливать мяч всеми сторонами стопы.
3. Правильно выполнять удары по мячу.

К концу второго года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Технику безопасности при работе с партнёром.
3. Запрещённые приёмы игры:
 - неправильные подкаты;
 - игра против соперника сзади;
 - толчок соперника;
 - игра рукой;
 - игра прямой ногой;
 - накладка;
 - обоюдная игра головой в борьбе за мяч;
 - игра локтём;
 - игра против соперника бедром;
 - игра коленом против соперника.

Уметь:

1. Останавливать летящий мяч.
2. Выполнять пас партнёру по воздуху.

Второй этап обучения (учебно-тренировочный этап).

Учебно-тренировочный этап предусматривает снижение объёма физической подготовки, и включает в себя более глубокое изучение тактико-технических действий с мячом и без мяча.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки. Основная задача второго этапа - совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол при помощи специальных упражнений.

Учащиеся 3, 4, 5 годов обучения занимаются 9 часов в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут. Годовой цикл обучения составляет 324 часа. Количество учащихся в группе от 13 до 15 человек в возрасте от 13 до 18 лет.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Технику безопасности во время соревнований и учебных занятий.
2. Приёмы первой помощи при ушибах.
3. Термины:
 - финт;
 - выпад;
 - отбор;
 - имитация;
 - пас;
 - рывок;

- открывание;
- закрывание мяча корпусом.

Уметь:

1. Выполнять все виды ударов по мячу.
2. Выполнять ведение мяча змейкой.
3. Выполнять все виды пасов партнёру.
4. Выполнять приём мяча на грудь.

Иметь навык:

1. Обращения с мячом.
2. Видения поля.

К концу 4-го года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Виды атак.
2. Тактику защиты.
3. Тактику нападения.

Уметь:

1. Выполнять все виды ударов по мячу.
2. Останавливать мяч бедром, голенью, стопой, корпусом, грудью.
3. Выполнять все виды пасов партнёру.

Иметь навык:

1. Удара по мячу, не глядя на него.
2. Видения партнёров в игре.
3. Выполнения комбинации “стенка”.

К концу 5-го года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Правила соревнований.
2. Все термины по программе «мини-футбол».

Уметь:

1. Открываться в игре.
2. Уходить от соперника.
3. Выполнять атаку веером.
4. Выполнять фланговую атаку.
5. Играть в обороне.
6. Выполнять розыгрыш углового удара.

Иметь навык:

1. Разностороннего владения мячом.
2. Выполнения сложных ударов по мячу на точность.
3. Выполнения всех видов паса.
4. Выполнения всех финтов.

Содержание данной программы не является статичным. Оно может периодически изменяться, т.е. дорабатываться, пополняться или корректироваться с учетом их актуальности, современного состояния

системы образования, развития техники и технологий, приоритетности направлений программы для каждого слушателя.

Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

Во время занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Необходимое техническое оснащение для проведения учебно-тренировочного процесса:

- спортзал;
- спортивный инвентарь: мини-футбольные мячи с низким отскоком, стойки, ворота с сеткой, свистки, секундомер.

Формы организации занятий:

- комбинированный урок;
- занятие-демонстрация;
- занятие-практикум;
- занятие-игра;
- занятие-беседа;
- соревнование.

Методы проведения занятий:

- наглядные: показ, наблюдение, демонстрация;
- словесные: рассказ, объяснение, беседа, обсуждение, лекция и др.;
- практические: выполнение упражнений;
- индивидуальная работа.

Способы проверки реализации данной программы:

- тематический (осуществляется с помощью вопросов в конце изученной темы, а также с помощью тестовых заданий);
- текущий (беседы в форме «вопрос - ответ», контрольные занятия);
- итоговый (соревнования).

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих педагогических принципов:

- ПРИНЦИП ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ - содержательные задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;
- ПРИНЦИП НАУЧНОСТИ - учебный курс должен основываться на научных трудах, первоисточниках, на достоверной и проверенной информации;
- ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ заключается в простоте изложения и понимании материала;
- ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным;
- ПРИНЦИП СВЯЗИ ТЕОРИИ С ПРАКТИКОЙ - выработка умений и навыков на основе знаний и представлений;

- ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ учитывает психологические особенности обучающихся;
- ПРИНЦИП РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ обеспечивает соответствие целей образования и возможностей их достижения.

В результате реализации данной программы учащиеся приобретут:

- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и в здоровом образе жизни;
- навыки игры в мини-футбол;
- качества: целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, способность к сотрудничеству, любовь к Родине, своему краю.

Занятия мини-футболом способствуют гармоничному физическому развитию личности, воспитанию волевых и моральных качеств, формированию командного духа соперничества, учат бороться и не отступать, принимать любые варианты окончания игры и делать правильные выводы. Занятия мини-футболом улучшают не только физическое, но и психологическое состояние, способствуют развитию уверенности в своих силах и умению работать в команде. Все эти навыки, несомненно, пригодятся не только в спорте, но и в жизни. Многие выпускники, продолжая совершенствоваться в данном виде спорта, становятся активными гражданами своей страны, готовыми к служению своему Отечеству.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<i>Вводное занятие.</i>	3	-	3
2.	<i>Общезаключическая подготовка.</i> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> <u>Тема №1.</u> Комплекс упражнений на шейный отдел. <u>Тема №2.</u> Комплекс упражнений на грудной отдел. <u>Тема №3.</u> Комплекс упражнений на плечевой пояс, туловище. <u>Тема №4.</u> Комплекс упражнений упражнения для мышц ног. <u>Тема №5.</u> Комплекс упражнений упражнения для мышц и связок стопы. <u>Тема №6.</u> Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов. <u>Тема №7.</u> Виды бега. <u>Тема №8.</u> Подвижные игры. Приложение № 1. <u>Тема №9.</u> Контрольное занятие (зачёт). Приложение № 2.	32	115	147
3.	<i>Специальная физическая подготовка.</i> Приложение № 3. <u>Тема №1.</u> Удары по мячу ногами. <u>Тема №2.</u> Остановка мяча. <u>Тема №3.</u> Ведение мяча. <u>Тема №4.</u> Введение мяча в игру. <u>Тема №5.</u> Контрольное занятие (зачёт). Приложение № 4.	16	47	63
4.	<i>Итоговое занятие.</i> Соревнования по мини-футболу.	-	3	3
5.	Всего:	51	165	216

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. 3 часа.

Тема №1.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Правила внутреннего распорядка.

Правила игры в мини-футбол.

2. Общефизическая подготовка. 147 часов.

Общеразвивающие упражнения.

Тема №1. *Комплекс упражнений для мышц шейного отдела.*

1. Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз.
2. Наклоны головы вправо – влево.

Тема №2.

Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей.

1. Движения согнутыми и прямыми руками:
в стороны – прямыми, назад – согнутыми.
2. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.
3. Круговые движения в лучезапястных суставах.
4. Круговые движения в локтевых суставах.
5. Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.
6. Круговые движения руками вперёд и назад.
7. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться.
8. Отжимания от пола.

Тема №3.

Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

1. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад)
2. Круговые движения в плечевых суставах.
3. Наклон влево, вправо.
4. Наклоны вперёд до касания пола руками
5. Наклоны вперёд, руки к носкам.
6. Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.
7. Круговые движения тазом влево и вправо.
8. Круговые движения туловищем.
9. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).
10. Рукоход.

Тема №4. *Комплекс упражнений для мышц ног.*

1. Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).
2. Сгибание и разгибание ног в положении сидя.
3. Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.
4. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
6. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.
7. Отведения и приведения бёдрами.
8. Отведение ног влево и вправо.

9. Приседание, руки вперёд.

10. Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук: левая нога вперёд правая назад, руки вверх: в прыжке сменить положение ног, руки вниз.

11. Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук: ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад: в прыжке сменить положение рук, ноги вместе.

12. Выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки.

13. Приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками.

14. Прыжки на месте, с продвижением вперёд

Тема №5. *Комплекс упражнений для мышц стопы.*

1. Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.

2. Ходьба на пятках.

3. Ходьба на наружных сторонах стопы.

Тема №6.

Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов.

1. Прыжки влево, вправо в полуприсяде

2. Прыжки из стороны в сторону на голеностопе.

3. Выпрыгивание вверх из положения полуприсяда.

4. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

5. Перекат с пятки на носок и обратно.

Тема №7. *Виды бега.*

1. Знакомство с видами бега.

2. Челночный бег.

3. Бег с ускорением.

4. Бег на 30 метров на время.

5. Кросс без учета времени.

6. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

Тема №8.

Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Приложение № 1.

Тема №9.

Контрольное занятие. Зачёт по теме: Общефизическая подготовка.

Термины: челночный бег, кросс, рукоход, пружинка. Приложение № 2.

3. Специальная физическая подготовка. 63 часа.

Тема №1.

Удары по мячу ногой.

1. Удар внутренней стороной стопы.

2. Удар средней частью подъема стопы.

3. Удар внешней частью подъема.
4. Удар прямым подъемом.
5. Удар носком стопы.
6. Удары с небольшого разбега в стену по мячу, накатываемому партнером, стоящим с боку.
7. Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу
8. Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов.
9. Контрольное занятие по теме: удары по мячу ногой.

Тема №2.

Остановка мяча.

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы.
2. Остановка катящегося мяча подошвой.
3. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
4. Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.
5. Отработка остановки мяча различными способами.

Тема №3.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
2. Ведение мяча внешней стороной стопы.
3. Ведение мяча носком.
4. Ведение мяча средней частью подъема стопы.
5. Отработка ведения мяча разными способами.

Тема №4.

Введение мяча в игру.

Разновидности введения мяча в игру.

Тема №5.

Зачёт по теме: Специальная физическая подготовка

4. Итоговое занятие. 3 часа.

Соревнования по мини-футболу.

К концу первого года обучения учащиеся должны -

Знать:

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Технику безопасности при работе с партнёром.
3. Термины:
 - челночный бег;
 - кросс;
 - рукоход.
4. Ввод мяча в игру:
 - угловой удар;
 - аут;
 - удар от ворот;
 - введение мяча в игру.

Уметь:

1. Выполнять пас партнёру.
2. Правильно останавливать мяч всеми сторонами стопы.
3. Правильно выполнять удары по мячу.

Методическое обеспечение 1-го года обучения

Приложение № 1

Подвижные игры.

«Удочка»

Игрок с веревкой (скакалкой) 3-4м., с небольшим утяжелением на конце становится в центр зала и начинает крутить на уровне 20-30 см., от пола по кругу, остальные должны перепрыгнуть скакалку.

Ошибившийся выбывает.

«Слушай сигнал»

Учитель определяет, по какому сигналу учащиеся выполняют то или иное упражнение во время бега по периметру зала или определенной траектории зала. Например, по свистку – остановка, поднятая рука - прыжки на левой ноге, две руки и т.д.

Ошибающиеся выбывают из игры.

«Два мороза»

На одной стороне площадки находятся играющие, водящие (двое) «морозы» стоят в центральном круге, по команде учителя играющие начинают перебегать на другую сторону зала (площадки).

Те, кого осалили, выбывают из игры.

«Эстафеты»

С мячом, с препятствиями, в парах, тройках, с элементами мини-футбола, с элементами легкой атлетики (прыжки толчком одной, двумя в длину, высоту через препятствия, метания). Различные вариации.

«Стрельба по мишени»

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре.

Оценивается количество попаданий.

«Охота на индюков»

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно.

Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

«Футбольная эстафета»

На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди(одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок.

Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.

«Командный старт»

Играющие делятся на две команды по 5—8 человек в каждой. Игроки команды, начинающей игру первой, выстраиваются с мячами на лицевой линии спортивной площадки; их соперники располагаются в 9-метровой зоне. По сигналу педагога игроки первой команды сильными ударами выбивают мячи в поле. Члены второй команды устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их на лицевую линию. Время, в течение которого команда вернет мячи на лицевую линию, фиксируется педагогом по секундомеру. Затем команды меняются ролями и игра повторяется.

Побеждает команда, раньше другой вернувшая мячи на лицевую линию.

1. Удары по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега.
2. Если мяч пересек при ударе боковую линию гандбольной площадки, команда наказывается 10 сек. штрафного времени.
3. Возвращать мяч при этом на лицевую линию можно только ведением.

«Команда быстроногих»

Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2м. от нее — линия старта. В 10—20м. от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая.
4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

«Метко в цель»

Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя

играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя.
3. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Приложение № 2

Зачет по теме: «Общезащитная подготовка».

1. **Подтягивание** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).
2. **Отжимание** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).
3. **Упражнение на пресс** (максимальное повторение упражнения за 1 минуту).

1. Бег: 30 метров с высокого старта:

отлично – 6 секунд;
хорошо – 7 секунд;
удовлетворительно – 9 секунд.

2. Кросс без учета времени на 500 метров.

Приложение № 3

Удар внутренней стороной стопы применяются для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняются как с места, так и с разбега.

Опорная нога, слегка согнута в колене, ставится в 10-15 см чуть с боку от мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе, маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога, как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.

Для обучения удару внутренней стороной стопы применяются следующие упражнения:

1. У стенки. Встать в 5-10 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега.

2. Забей гол. Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3-4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.

3. Точная передача. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 7-9 м. Поочередно посылают мяч друг другу. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3-4 занимающихся. Один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. После 10-15 передач мяча происходит смена ведущего игрока.

4. Мяч в кругу. Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15-20 передач ведущего меняют другой игрок.

5. В движении. Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.

Удар серединой подъема.

Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. Удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом смотрит точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится в перед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голенистопа напрягается, туловище наклоняется вперед.

Для разучивания этого удара используются следующие упражнения:

1. Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.

2. Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.

3. Между стоек. Двумя стойками обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8-10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20-25 ударов.

4. По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи с боку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обеих ног партнеры меняются местами.

Навстречу. Два игрока встают в 10-12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому тот ударом по накатываемому мячу направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, происходит смена ролями.

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперника, так как наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Также применяется при отборе мяча в выпаде. Выполняется как с места, так и с разбега.

Опорная нога становится на уровень мяча, а носок указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отмечаются различия лишь в деталях. Поэтому при разучивании удара носком, можно использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема применяется для выполнения длинных передач, а также при выполнении стандартных положений. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. Чтобы выполнить этот прием с разбега, нужно встать в 3-4 м от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Применяются следующие упражнения:

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15-20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.
2. Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.
3. Через стойку. Партнеры встают в 20-25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20-25 ударов.
4. Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам, при выполнении стандартных положений, при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы

правильно выполнить удар, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем ниже траектория полета мяча.

Для разучивания удара внешней частью подъема можно использовать упражнения, аналогичные для удара серединой подъема.

Удар пяткой применяется для выполнения скрытой передачи партнеру, находящемуся сзади.

При выполнении этого удара опорная нога ставится на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от мяча, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча.

Упражнения:

1. Вдвоем. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Причем один спиной к другому и наносит удар пяткой, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же образом отправляет мяч обратно. Выполнить 10-15 ударов.

2. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч низом вперед. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает мяч партнеру. После 5 рывков происходит смена.

Остановки мяча.

Способы остановки мяча могут быть самыми различными. Они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной частью тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу

приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.

Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного назад. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Остановка летящих мячей внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку этим же приемом катящегося мяча. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе. Останавливающая нога выносится вперед-вверх с таким расчетом, что мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот же миг ее подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке.

Остановка серединой подъема применяется при укрощении опускающегося перед футболистом мяча. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед-вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающейся мяч встречается с серединой подъема, и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Применяемые упражнения:

1. Ударь и останови.

С 5 м мяч направляется низом в стенку, а отскочивший останавливается. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

2. Останови и передай.

В парах выполняются вместе передачи остановки мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами.

3. Передача в центр.

Участники образуют круг диаметром 10 м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от центрального, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.

4. В движении.

Партнеры встают в 5 м друг от друга. Продвигаясь вперед передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивается.

5. Подбрось мяч свечкой.

6. Подбросить над собой мяч и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить упражнение, но остановкой мяча серединой подъема. Выполнить 15-20 раз.

Ведение мяча.

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпустить нельзя.

При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником.

Для разучивания этого технического приема применяются следующие упражнения:

1. По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. тренировочный футбол упражнение

2. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

3. Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Приложение № 4

Зачёт по теме: « Специальная физическая подготовка».

	Возраст											
Контрольные упражнения	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Челночный бег 30м (5х6м), сек.	12,7	12,2	11,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 30м (3х10м), сек.	-	-	-	9,8	9,6	9,3	9,1	8,7	8,5	8,3	7,3	
Челночный бег 104м.,сек.	37,0	35,5	33,5	33,1	32,8	32,0	31,5	31,0	30,5	30,2	29,5	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<i>Вводное занятие.</i>	3	-	3
2.	<i>Общеспортивная подготовка.</i> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> <u>Тема №1.</u> Комплекс упражнений на шейный отдел. <u>Тема №2.</u> Комплекс упражнений на грудной отдел. <u>Тема №3.</u> Комплекс упражнений на плечевой пояс, туловище. <u>Тема №4.</u> Комплекс упражнений упражнения для мышц ног. <u>Тема №5.</u> Комплекс упражнений упражнения для мышц и связок стопы. <u>Тема №6.</u> Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов. <u>Тема №7.</u> Виды бега. <u>Тема №8.</u> Подвижные игры. Приложение № 5. <u>Тема №9.</u> Контрольное занятие. Приложение № 6.	32	115	147
3.	<i>Специальная физическая подготовка.</i> Приложение № 3. <u>Тема №1.</u> Удары по мячу ногами. <u>Тема №2.</u> Остановка мяча. <u>Тема №3.</u> Ведение мяча. <u>Тема №4.</u> Введение мяча в игру. <u>Тема №5.</u> Контрольное занятие. Приложение № 7.	16	47	63

4.	Итоговое занятие. Соревнования по мини-футболу.	-	3	3
5.	Всего:	51	165	216

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. 3 часа.

Тема №1.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Правила внутреннего распорядка.

Правила игры в мини-футбол.

2. Общефизическая подготовка. 147 часов.

Общеразвивающие упражнения.

Тема №1. *Комплекс упражнений для мышц шейного отдела.*

1. Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз.

2. Наклоны головы вправо – влево.

Тема №2.

Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей.

1. Движения согнутыми и прямыми руками:

в стороны – прямыми, назад – согнутыми.

2. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

3. Круговые движения в лучезапястных суставах.

4. Круговые движения в локтевых суставах.

5. Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.

6. Круговые движения руками вперёд и назад.

7. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться.

8. Отжимания от пола.

Тема №3.

Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

1. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад)

2. Круговые движения в плечевых суставах.

3. Наклон влево, вправо.

4. Наклоны вперёд до касания пола руками

5. Наклоны вперёд, руки к носкам.

6. Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.