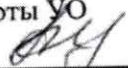


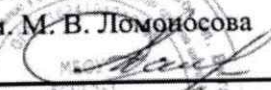
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Елизовская средняя школа №1 имени М.В. Ломоносова»

Согласовано  
Начальник отдела  
воспитательной  
работы УО

  
Н.Н. Крамаренко

04.09 2024

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ЕСШ №1  
им. М. В. Ломоносова

  
Т.А. Назарова


03.09 2024

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР

  
О. И.Гураль

30.08 2024

Рассмотрено на  
методическом совете  
МБОУ ЕСШ №1  
им. М.В. Ломоносова,  
протокол №

  
от 29.08 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность – спортивная  
Программа рассчитана на детей 8 – 15 лет  
Срок реализации – 1 год  
Уровень - базовый

Составитель  
Асанов Дмитрий Фёдорович,  
педагог дополнительного образования

г.Елизово

2024

### Пояснительная записка.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности детей 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. 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.

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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 секции по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

В процессе игровой деятельности детей 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.

Занятия мини-футболом способствуют формированию у детей 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.

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

Мини-футбол способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини-футбол становится всё более популярным в нашей стране.

Мини-футбол поможет ребёнку:

- достичь гармоничного развития мускулатуры и силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность суставов и эластичность мышц
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей 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 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.

При прохождении программы обязательно проводится инструктаж по охране труда и технике безопасности.

При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей, копию свидетельства о рождении, согласие от родителей на обработку своих персональных данных и данных своего ребёнка.

Занятия проводятся в форме урока общей продолжительностью 4 минут, что является академическим часом для учащихся данного возраста.

I группа (2ч/нед)

Суббота

1)10:00-10:40

Воскресенье

1)10:00-10:40

II группа (2,5ч/нед)

Суббота

1)10:50-11:30

Воскресенье

1)10:50-11:30

2)11:40-12:00

Занятия проводятся согласно расписания, утвержденного директором учреждения.

### **Программа рассчитана на 1 год обучения (для детей в возрасте от 8 до 15 лет)**

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 8-15 лет. Количество занимающихся в секции 1 группа-15 человек, 2 группа – 15 человек. Продолжительность одного занятия 40 мин. 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.

#### Основные методы и приёмы, используемые на занятиях:

- словесные (рассказ, объяснение, лекция);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (отработка упражнений, подвижные игры);
- индивидуальная работа.

#### **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.

Итак, 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.

К концу 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.

Критериями оценки являются количественные и качественные показатели.

1. Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности
2. Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности (показатели развития основных физических способностей).

Для определения уровня физической подготовленности проводятся тесты 2 раза в год (сентябрь, май). Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

### Ожидаемый результат.

В результате реализации данной программы учащиеся:

- ✓ приобретут основы знаний о физических упражнениях;
- ✓ получат навыки выполнения физических упражнений;
- ✓ будут уметь выполнять, применять на практике знания, умения и навыки, полученные на занятиях.



# **Методическое обеспечение**

**Формы организации занятий:**

- комбинированный ;
- 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).

При проведении занятий используются групповые и индивидуальные формы обучения.

#### Способы проверки реализации данной программы:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;
- итоговая аттестация. Проводится в конце каждого учебного года в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по мини-футболу, а также теоретических знаний.

#### Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- учебно-методическая литература
- наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки, альбомы, фотографии);
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, ворота, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кегли).

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b>	2	-	2
2.	<b>Общеспортивная подготовка.</b> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> <b>Тема №1.</b> Комплекс упражнений на шейный отдел. <b>Тема №2.</b> Комплекс упражнений на грудной отдел. <b>Тема №3.</b> Комплекс упражнений на плечевой пояс, туловище. <b>Тема №4.</b> Комплекс упражнений упражнения для мышц ног. <b>Тема №5.</b> Комплекс упражнений упражнения для мышц и связок стопы. <b>Тема №6.</b> Комплекс упражнений для укрепления	8	16	24

голеностопа и коленных суставов.

Тема №7. Виды бега.

Тема №8. Подвижные игры. Приложение № 1.

Тема №9. Контрольное занятие (зачёт). Приложение №

2.

***Специальная физическая подготовка.*** Приложение № 3.

3.

Тема №1. Удары по мячу ногами.

Тема №2. Остановка мяча.

Тема №3. Ведение мяча.

Тема №4. Введение мяча в игру.

Тема №5. Контрольное занятие (зачёт). Приложение №

4.

4.

***Итоговое занятие.***

Соревнования по мини-футболу.

5.

**Всего:**

	6	28	34
	-	3	3
	12	42	63

Календарно-тематическое планирование по футболу 1-я группа (2ч/неделю, всего 63 ч).

№ п/п	Тема	Колич. часов	Дата	УУД
1	Тб, правила поведения на тренировках. Повторение правил игры в футбол.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности. Знать правила безопасности на тренировках.
2	Места занятий, оборудование. Игра в футбол по упрощённым прав.	1		Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта
3	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1		Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр
4	Классификация и терминология технических	1		Развитие мотивов учебной деятельности и

	приёмов игры в футбол. (повторение)			осознание личностного смысла учения правил в футболе
5	Прямой и резаный удар по мячу. Совершенствование резаного удара.	1		Знать правила ударов по мячу (техники)
6	Точность удара. Траектория полёта после удара мяча.	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара по мячу
7	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых условиях.	1		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
8	Анализ ударов серединой лба . Контрольное занятие	1		Выполнять удары головой на точность, разминку, направленную на развитие координации движений
9	Тема1. Совершенствование точности прямого удара.	1		Называть физические качества в футболе
10	Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли об-

				учащегося, доброжелательности сочувствия другим людям.
11	Прыжки вверх толчком 2-х ног с места и с разбега. Совершенствование прыжков.	1		Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
12	Повороты во время бега направо и налево. Повороты с различной скоростью, направления.	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара
13	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование 1 техники удара.	1		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
14	Удары по мячу ногой внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа Совершенствование техники ударов по мячу	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
15	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
16	Удар низом и верхом, на короткие и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр



17	Удар по летящему мячу внутренней. стороной стопы.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
18	Тема2., Игра по упрощённым правилам 3-3.	1		Умение сообща выполнять тактические действия на поле
19	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1		Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
20	Удары по мячу ногой Удары по мячу ногой по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
21	Удары по мячу ногой направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
22	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
23	Удары головой на точность: в определенную цель. Удары с различных расстояний	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
24	Остановка мяча подошвой стопы катящегося мяча . Остановка мяча подошвой стопы опускающегося вниз.1	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Познавательные:</i> рассказывать

					показывать технику выполнения удара
25	Остановка мяча на месте и в движении.	1			Уметь быстро останавливать мяч
26	Ведение внеш. и внутренней. частью подъёма стопы .Совершенствование техники ведения мяча	1			Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
27	Ведение правой и левой ногой поочередно. Совершенствование техники ведения мяча	1			Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
28	Ведение правой и левой ногой по прямой, меняя направление и движущихся партнёров.	1			Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
29	Ведение мяча, изменяя скорость не теряя контроль за мячом. Контрольное занятие	1			Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила игры
30	Обманные движения(финты). Индивидуальная работа над финтами.	1			Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
31	Тема 4,, Игра по упрощённым правилам 3-3.	1			Называть физические качества выполнять передачу мяча на точность знать правила «Мини-футбола»
32	Показать ложный замах ногой- уйти в сторону рывком. Отработка рывка на месте, в движении	1			Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
33	Повороты во время бега направо и налево.	1			<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие

	Повороты с различной скоростью, направления.			отношения, эффективно сотрудничать <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара
34	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование 1 техники удара.	1		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
35	Удары по мячу ногой внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа Совершенствование техники ударов по мячу	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
36	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
37	Удар низом и верхом, на короткие и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
38	Удар по летящему мячу внутренней. стороной стопы.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
39	Игра по упрощённым правилам 3-3.	1		Умение сообща выполнять тактические действия на поле
40	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1		Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.

41	Удары по мячу ногой Удары по мячу ногой по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
42	Удары по мячу ногой, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
43	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
44	Удары головой на точность: в определенную цель. Удары с различных расстояний	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
45	Остановка мяча подошвой стопы катящегося мяча. Остановка мяча подошвой стопы опускающегося вниз. 1	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективносотрудничать. <i>Познавательные:</i> рассказывать показывать технику выполнения удара
46	Остановка мяча на месте и в движении.	1		Уметь быстро останавливать мяч
47	Ведение внеш. и внутренней. частью подъёма стопы. Совершенствование техники ведения мяча	1		Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
48	Ведение правой и левой ногой поочередно. Совершенствование техники ведения мяча	1		Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность.

49	Ведение правой и левой ногой по прямой, меняя направление и движущихся партнёров.	1		Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
50	Ведение мяча, изменяя скорость не теряя контроль за мячом. Контрольное занятие	1		Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила игры
51	Обманные движения(финты). Индивидуальная работа над финтами.	1		Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
52	Тема 4, Игра по упрощённым правилам 3-3.	1		Называть физические качества, выполнять передачу мяча на точность знать правила «Мини-футбола»
53	Удары по мячу ногой, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
54	Удары по мячу ногой внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа Совершенствование техники ударов по мячу	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
55	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
56	Удар низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
57	Удар по летящему мячу внутренней. стороной	1		Выполнять удары на результат, знать

	столпы.				правила подвижных игр
58	Тема 5. „ Игра по упрощённым правилам 3-3.	1			Умение сообща выполнять тактические действия на поле
59	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1			Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
60	Удары по мячу ногой Удары по мячу ногой по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1			знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
61	Удары по мячу ногой, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
62	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
63	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
	Итого	63 ч.			

### Учебно-тематический план (Шгруппа)

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1	-	1
2.	<b>Общезначительная подготовка.</b> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> <b>Тема №1.</b> Комплекс упражнений на шейный отдел. <b>Тема №2.</b> Комплекс упражнений на грудной отдел. <b>Тема №3.</b> Комплекс упражнений на плечевой пояс, туловище. <b>Тема №4.</b> Комплекс упражнений упражнения для мышц ног. <b>Тема №5.</b> Комплекс упражнений упражнения для мышц и связок стопы. <b>Тема №6.</b> Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов. <b>Тема №7.</b> Виды бега.	8	23	31

Тема №8. Подвижные игры. Приложение № 1.			
Тема №9. Контрольное занятие (зачёт). Приложение № 2.			
3. Специальная физическая подготовка. Приложение № 3.	9	33	42
Тема №1. Удары по мячу ногами.			
Тема №2. Остановка мяча.			
Тема №3. Ведение мяча.			
Тема №4. Введение мяча в игру.			
4. Тема №5. Контрольное занятие (зачёт). Приложение № 4.	-	4	4
Итоговое занятие.			
5. Соревнования по мини-футболу.			
Всего:	18	60	78



Календарно-тематическое планирование по футболу 2-я группа 2,5 ч/неделю. Всего 78 час.

№ п/п	Тема	Колич. часов	Дата	УУД
1	Тб, правила поведения на тренировках. Повторение правил игры в футбол.	1		Знать правила поведения на тренировке, ударов по мячу (техники)
2	Места занятий, оборудование. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1,5		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности. Знать правила безопасности на тренировках.
3	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1		Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта
4	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.(повторение)	1,5		Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила

				тестирования и правила подвижных игр
5	Прямой и резаный удар по мячу. Совершенствование резаного удара.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения правил в футболе
6	Точность удара. Траектория полёта после удара мяча.	1,5		Знать правила ударов по мячу (техники)
7	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых условиях.	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения. <i>Познавательные:</i> рассказывать показывать технику выполнения удара по мячу
8	Анализ ударов серединой лба . Контрольное занятие	1,5		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
9	Совершенствование точности прямого удара.	1		Выполнять удары головой на точность, разминку, направленную на развитие координации движений
10	Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления.	1,5		Называть физические качества в футболе
11	Прыжки вверх толчком 2-х ног с места и с разбега.	1		Развитие мотивов учебной деятельности

	Совершенствование прыжков.				и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, доброжелательности сочувствия другим людям, разви́тиенавыков сотрудничества со сверстниками
12	Повороты во время бега направо и налево. Повороты с различной скоростью, направления.	1,5			Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
13	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование техники удара.	1			<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара по мячу
14	-//- внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа Совершенствование техники ударов по мячу	1,5			знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
15	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр

16	Удар низом и верхом, на короткие и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1,5	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
17	Удар по летящему мячу внутренней. стороной стопы.	1	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
18	„ Игра по упрощённым правилам 3-3.	1,5	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
19	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1	Умение сообща выполнять тактические действия на поле
20	Удары по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1,5	Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
21	Удары направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие	1	знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
22	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1,5	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
23	Удары головой на точность: в определенную. цель. Удары с различных расстояний	1	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
24	Остановка мяча подошвой стопы катящегося мяча . Остановка мяча подошвой стопы опускающегося	1	Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр

	вниз.					
25	-//- на месте и в движении.	1,5				Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения удара
26	Ведение внеш. и внутренней. частью подъёма стопы. Совершенствование техники ведения мяча	1				Уметь быстро останавливать мяч
27	Ведение правой и левой ногой поочередно. Совершенствование техники ведения мяча	1,5				Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
28	Ведение по прямой, меняя направление и движущихся партнёров.	1				Выполнять разминку с малыми мячами и знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
29	Ведение мяча, изменяя скорость не теряя контроль за мячом. Контрольное занятие	1,5				Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
30	Показать ложный замах ногой- уйти в сторону рывком. Отработка рывка на месте, в движении	1,5				Называть физические качества выполнять передачу мяча на точность знать правила «Мини-футбола»
31	Имитация передачи партнёру. Имитация передачи в движении	1				Знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
32	Отбор мяча: в движении. Коллективный отбор.	1,5				Выполнять разминку с мячами в парах,

				знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила игры
33	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1		Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта
34	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол (повторение).	1,5		Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр
35	Прямой и резаный удар по мячу. Совершенствование резаного удара.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения правил в футболе
36	Точность удара. Траектория полёта после удара мяча.	1,5		Знать правила ударов по мячу (техники)
37	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых условиях.	1		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. <i>Познавательные:</i>

				рассказывать показывать технику выполнения удара по мячу
38	Анализ ударов серединой лба. Контрольное занятие	1,5		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
39	Совершенствование точности прямого удара.	1		Выполнять удары головой на точность, разминку, направленную на развитие координации движений
40	Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления.	1,5		Называть физические качества в футболе
41	Прыжки вверх толчком 2-х ног с места и с разбега. Совершенствование прыжков.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, доброжелательности и сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
42	Повороты во время бега направо и налево. Повороты с различной скоростью, направления.	1,5		Выполнять разминку с малыми мячами и знать правила тестирования метания

				малого мяча на точность.
43	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование техники удара.	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара по мячу
44	-//- внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа. Совершенствование техники ударов по мячу	1,5		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
45	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
46	Удар низом и верхом, на короткие и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1,5		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
47	Удар по летящему мячу внутренней. стороной стопы.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
48	Игра по упрощённым правилам 3-3.	1,5		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
49	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1		Умение сообща выполнять тактические действия на поле



50	Удары по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1,5		Выполнять разминку с малышами мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
51	Удары направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие.	1		знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
52	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1,5		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
53	Удары головой на точность: в определенную. цель. Удары с различных расстояний	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
54	Остановка мяча подошвой стопы катящегося мяча. Остановка мяча подошвой стопы опускающегося вниз.	1		Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
55	Анализ ударов серединой лба. Контрольное занятие	1,5		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
56	Совершенствование точности прямого удара.	1		Выполнять удары головой на точность, разминку, направленную на развитие координации движений
57	Техника передвижения. Бег с изменением	1,5		Называть физические качества в футболе

	скорости и направления.				
58	Прыжки вверх толчком 2-х ног с места и с разбега. Совершенствование прыжков.	1			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, доброжелательности сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
59	Повороты во время бега направо и налево. Повороты с различной скоростью, направления.	1,5			Выполнять разминку с малыми мячами знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
60	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование техники удара.	1			<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара по мячу
61	-//- внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа. Совершенствование техники ударов по мячу	1,5			знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
62	Выполнение ударов после остановки, ведения и	1			Выполнять удары на результат, знать

	рывка.				правила подвижных игр
63	Удар низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1,5			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
64	Удар по лежащему мячу внутренней. стороной стопы.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
65	Игра по упрощённым правилам 3-3.	1,5			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
66	Повороты во время бега направо и налево. Повороты с различной скоростью, направления.	1,5			Выполнять разминку с малыми мячами и знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
67	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой внутренней стороной стопы. Совершенствование техники удара.	1			<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения удара по мячу
68	-//- внешней частью стопы по неподвижному и катящемуся справа. Совершенствование техники ударов по мячу	1,5			знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
69	Выполнение ударов после остановки, ведения и	1			Выполнять удары на результат, знать

	рывка.				правила подвижных игр
70	Удар низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Совершенствование техники удара.	1,5			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
71	Удар по летящему мячу внутренней. стороной стопы.	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
72	Игра по упрощённым правилам 3-3.	1,5			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
73	Удары по мячу головой без прыжка и в прыжке. Совершенствование ударов по мячу головой.	1			Умение сообща выполнять тактические действия на поле
74	Удары по летящему навстречу мячу. Совершенствование ударов по летящему мячу.	1,5			Выполнять разминку с малыми мячам и знать правила тестирования метания малого мяча на точность.
75	Удары направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Контрольное занятие.	1			знать правила ведения мяча, правила подвижной игры «Мини-футбол»
76	Удары головой на среднее и короткое расстояние. Совершенствование техники ударов головой на различные расстояния.	1,5			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
77	Удары головой на точность: в определенную. цель. Удары с различных расстояний	1			Выполнять удары на результат, знать правила подвижных игр
78	Остановка мяча подошвой стопы катящегося мяча	1,5			Выполнять удары на результат, знать

	Остановка мяча подошвой стопы опускающегося вниз.			правила подвижных игр
Итого		78 ч.		

## 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 выполнят 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.

#### «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 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 передистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м. от нее — линия старта. В 10—20 м. 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, оббегают 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 переступать 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 впередстоящей 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: «Общеспортивная 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 сходку 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 вперед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп 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 стойкими обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону 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 катящемуся 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 накачивается 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 лега 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 удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать 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.

**Зачёт по теме: «Специальная физическая подготовка».**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/programma-po-futbolu-1><http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/programma-po-futbolu-1>

	Возраст										
Контрольные упражнения	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Челночный бег 30м (5х6м), сек.	12,712,211,7,-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
--------------------------------	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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.	37,035,533,533,132,832,031,531,030,530,029,5
---------------------------	--

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев С.Н. Мини – футбол. М., Ф и С, 1998.
2. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., Ф и С, 1996.
3. Рогальский П., Дегель Э. Футбол для юношей. М., Ф и С, 1991.
4. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., Ф и С, 1998.
5. Чанади А. Футбол. Техника. М., Ф и С, 1998.
6. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., Ф и С, 1991.
7. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продлённого дня. М., «Просвещение», 1980.

## Литература для детей:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей ред. Набатниковой М.Я. М., Ф и С, 1982.
2. Юный, футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А. П. и Сучилина А.А. М., Ф и С, 1983.