Утверждена

на педагогическом совете

Протокол № от 28.08. 2024г.

Директор МБОУ "Термальненская СШ"

 им. Героя Российской Федерации А.Н. Попова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Е. Потанина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

(физкультурно-спортивной направленности)

**«**Мини-футбол»

**(наименование программы)**

**Уровень программы:** *базовый*

*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

**Срок реализации программы:** *3 года, 144 часа*

*(общее количество часов по годам обучения)*

**Возрастная категория:***10-16 лет*

**Состав группы:** *до 12 человек*

*(количество учащихся)*

**Форма обучения**: очная, дистанционная

**Вид программы:** *модифицированная*

*(модифицированная, авторская)*

**Программа реализуется:** *муниципальное задание*

*(ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)*

**ID-номер программы в Навигаторе:**

***Автор-составитель:*** Чечулин Андрей Петрович

педагог дополнительного образования

п. Термальный, 2024г.

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Теория | Прак-тика | Всего |
| I | Вводное занятие. Подвижные игры с элементами ОФПВходной контроль (приложение 1). | 2 | - | 2 | Опрос, наблюдение. |
| II | Общая физическая подготовка Контрольное занятие (приложение 2). | 16 | 80 | 96 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| III | Техническая подготовка (приложение 3).Контрольное занятие (приложение 4). | 6 | 32 | 38 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| IV | Итоговое занятие (приложения 5, 6).  | - | 8 | 8 | Наблюдение,соревнование,тест, зачёт. |
|  | Всего: | 24 | 120 | 144 | - |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**I. Вводное занятие 2 часа.**

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Правила внутреннего распорядка.

Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

Входной контроль: опрос, наблюдение.

**II. Общая физическая подготовка 96 часов.**

*Общеразвивающие упражнения:*

* Комплекс упражнений для мышц шейного отдела.

Повороты головы: вправо - влево, вверх - вниз.

Наклоны головы вправо - влево.

* Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей.

Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны - прямыми, назад - согнутыми.

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

Круговые движения в лучезапястных суставах.

Круговые движения в локтевых суставах.

Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.

Круговые движения руками вперёд и назад.

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

Отжимания от пола.

* Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

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

Круговые движения в плечевых суставах.

Наклон влево, вправо.

Наклоны вперёд до касания пола руками.

Наклоны вперёд, руки к носкам.

Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.

Круговые движения тазом влево и вправо.

Круговые движения туловищем.

Повороты туловища налево и направо с различным положением рук. Рукоход.

* Комплекс упражнений для мышц ног.

Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).

Сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Отведения и приведения бёдрами.

Отведение ног влево и вправо.

Приседание, руки вперёд.

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

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.

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

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

Прыжки на месте, с продвижением вперёд.

* Комплекс упражнений для мышц стопы.

Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.

Ходьба на пятках.

Ходьба на наружных сторонах стопы.

* Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов.

Прыжки влево, вправо в полуприсяде.

Прыжки из стороны в сторону на голеностопе.

Выпрыгивание вверх из положения полуприсяда.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Перекат с пятки на носок и обратно.

* Виды бега.

Знакомство с видами бега.

Челночный бег.

Бег с ускорением.

Бег на 30 метров на время.

Кросс без учета времени.

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

* Подвижные игры *(*приложение 1).

Игры с мячом, прыжками, метанием, с 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.

* Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Общая физическая подготовка» (приложение 2).

**III. Специальная физическая подготовка 38 часов.**

*Теория:(*приложение 3).

*Практика:*

* Удары по мячу ногой.

Удар внутренней стороной стопы.

Удар средней частью подъема стопы.

Удар внешней частью подъема.

Удар прямым подъемом.

Удар носком стопы.

Удары с небольшого разбега в стену по мячу, накатываемому партнером, стоящим с боку.

Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу.

Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов.

Контрольное занятие по теме: удары по мячу ногой.

* Остановка мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.

Отработка остановки мяча различными способами.

* Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча внешней стороной стопы.

Ведение мяча носком.

Ведение мяча средней часть подъема стопы.

Отработка ведения мяча разными способами.

* Введение мяча в игру.

Разновидности введения мяча в игру.

* Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Техническая подготовка» (приложение 4).

**IV. Итоговое занятие 8 часов.**

Тест (приложение 5), зачет (приложение 6), соревнования по мини-футболу.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Теория | Прак-тика | Всего |
| I | Вводное занятие.Входной контроль. | 2 | - | 2 | Опрос, зачёт. |
| II | Общая физическая подготовка (приложение 1).Контрольное занятие (приложение 2). | 16 | 80 | 96 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| III | Специальная физическая подготовка (приложение 3).Контрольное занятие (приложение 8). | 6 | 32 | 38 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| IV | Итоговое занятие (приложения 6, 9).  | - | 8 | 8 | Наблюдение,соревнование,зачёт, тест. |
|  | Всего: | 24 | 120 | 144 | - |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**I. Вводное занятие 2 часа.**

Инструктаж по технике безопасности.

Правила внутреннего распорядка.

Правила игры в мини-футбол.

Входной контроль: зачёт.

**II. Общаяфизическая подготовка 96 часов.**

*Общеразвивающие упражнения:*

* Комплекс упражнений для мышц шейного отдела.

Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз.

Наклоны головы вправо – влево.

* Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей.

Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны - прямыми, назад - согнутыми.

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

Круговые движения в лучезапястных суставах.

Круговые движения в локтевых суставах.

Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.

Круговые движения руками вперёд и назад.

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

Отжимания от пола.

* Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

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

Круговые движения в плечевых суставах.

Наклон влево, вправо.

Наклоны вперёд до касания пола руками.

Наклоны вперёд, руки к носкам.

Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.

Круговые движения тазом влево и вправо.

Круговые движения туловищем.

Повороты туловища налево и направо с различным положением рук. Рукоход.

* Комплекс упражнений для мышц ног.

Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).

Сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Отведения и приведения бёдрами.

Отведение ног влево и вправо.

Приседание, руки вперёд.

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

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.

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

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

Прыжки на месте, с продвижением вперёд.

* Комплекс упражнений для мышц стопы.

Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.

Ходьба на пятках.

Ходьба на наружных сторонах стопы.

* Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов.

Прыжки влево, вправо в полуприсяде.

Прыжки из стороны в сторону на голеностопе.

Выпрыгивание вверх из положения полуприсяда.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Перекат с пятки на носок и обратно.

* Виды бега.

Знакомство с видами бега.

Челночный бег.

Бег с ускорением.

Бег на 30 метров на время.

Кросс без учета времени.

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

* Подвижные игры(приложение 1).

Игры с мячом, прыжками, метанием, с 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.

* Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Общая физическая подготовка» (приложение 2).

**III. Специальная физическая подготовка 38 часов.**

*Теория: (*приложение 3).

*Практика:*

* Удары по мячу ногой.

Удар внутренней стороной стопы.

Удар средней частью подъема стопы.

Удар внешней частью подъема.

Удар прямым подъемом.

Удар носком стопы.

Удары с небольшого разбега в стену по мячу, накатываемому партнером, стоящим с боку.

Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу.

Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов.

Контрольное занятие по теме: удары по мячу ногой.

* Остановка мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.

Отработка остановки мяча различными способами.

* Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча внешней стороной стопы.

Ведение мяча носком.

Ведение мяча средней часть подъема стопы.

Отработка ведения мяча разными способами.

* Введение мяча в игру.

Разновидности введения мяча в игру.

* Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Техническая подготовка» (приложение 8).

**IV. Итоговое занятие 8 часов.**

Зачет (приложение 6), тест (приложение 9), соревнования по мини-футболу.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Теория | Прак-тика | Всего |
| I | Вводное занятие.Входной контроль «Подвижные игры с элементами ОФП» (приложение 7).  | 2 | - | 2 | Опрос, наблюдение, зачёт. |
| II | Общая физическая подготовка Эстафеты с элементами футбола (приложение 10).Контрольное занятие (приложение 2). | 6 | 30 | 36 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| III | Специальная Техническая подготовка (приложения 3,11).Контрольное занятие (приложение 12). | 6 | 60 | 66 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| IV | Тактическая подготовка.Контрольное занятие (приложение 13). | 8 | 24 | 32 | Наблюдение, опрос,зачёт. |
| V | Теоретическая подготовка. | 2 | - | 2 | Наблюдение, опрос. |
| VI | Итоговое занятие (приложения 6, 14).  | - | 6 | 6 | Наблюдение,соревнование,тест, зачёт. |
|  | Всего: | 24 | 120 | 144 | - |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**I. Вводное занятие 2 часа.**

Инструктаж по технике безопасности.

Правила внутреннего распорядка.

Самоконтроль при физических занятиях.

Входной контроль. Зачёт (**«**Подвижные игры с элементами ОФП» приложение 7).

**II. Общаяфизическая подготовка 36 часов.**

*Общеразвивающие упражнения:*

* Комплекс упражнений для мышц шейного отдела.

Повороты головы: вправо - влево, вверх - вниз.

Наклоны головы вправо - влево.

* Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей*.*

Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны - прямыми, назад - согнутыми.

Ассиметричные движения руками.

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

Круговые движения в лучезапястных и локтевых суставах.

Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.

Круговые движения руками вперёд и назад.

Подтягивание прямого туловища из положения, лежа на животе (спине).

Отжимания от пола.

* Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

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

Круговые движения в плечевых суставах.

Круговые движения тазом влево и вправо.

Наклоны туловища влево и вправо с хлопком руками над головой.

Наклоны вперёд до касания пола руками.

Наклоны вперёд, руки к носкам.

Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.

Круговые движения туловищем.

Повороты туловища налево и направо с различным положением рук

(в стороны, вверх).

* Комплекс упражнений для мышц ног.

Попеременные махи ногами (вперед, назад и в стороны).

Выпад ноги влево и вправо в положении сидя.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Прыжки на месте, с продвижением вперёд.

Прыжки на обеих ногах с поворотом на 90º и 180º.

Прыжки вверх – вправо и вверх – влево.

Взмахи ногами вперед, назад и в стороны.

Многоскоки (8 шагов - прыжков с ноги на ногу).

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

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.

Приседания, руки вперёд.

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

* Комплекс упражнений для мышц стопы.

Ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы.

Ходьба на носках и на пятках.

Ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

* Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов.

Прыжки влево, вправо в полуприсяде.

Выпрыгивание вверх из положения полуприсяда.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Перекат с пятки на носок и обратно.

Челночный бег.

Бег с ускорением.

Бег на 30 метров на время.

Кросс без учета времени.

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

Бег дугами.

* **Эстафеты с элементами футбола (приложение 10).**

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.

* **Контрольное занятие.**

**Зачёт по теме «Общая физическая подготовка»(приложение2).**

**III. Специальная физическая подготовка 66 часов.**

***Техническая подготовка*** **(приложения 3, 11):**

* Удары по мячу ногой.

Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.

Удар средней частью подъема стопы и остановка мяча внутренней стороной стопы.

Удар внешней стороной стопы и остановка мяча подошвой.

Удар прямым подъемом стопы по прыгающему мячу и остановка мяча изученными способами.

Удар носком стопы в цель после остановки мяча.

Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота с расстояния 8метров.

Удар по падающему мячу.

Удар по мячу с ходу.

Жонглирование мячом левой и правой ногой.

Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов.

Удары с небольшого разбега в стенку по мячу, накатываемые партнером,

стоящим с боку.

Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу.

* Остановка мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.

Остановка мяча подошвой, с последующим ударом средней частью подъема стопы в цель.

Остановка мяча изученными способами с последующим прикрыванием мяча корпусом.

Остановка мяча грудью.

Удар по мячу после остановки мяча грудью.

Отработка остановки мяча различными способами.

* Ведение мяча.

Ведение мяча носком стопы по коридору шириной 70см..

Ведение мяча средней частью подъема стопы.

Ведение мяча по прямой, ускоряя и замедляя бег.

Ведение мяча по кругу попеременно то одной, то другой ногой.

Ведение мяча внутренней стороной стопы по «восьмерке».

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы между стойками и по кругу.

Отработка ведения мяча разными способами.

* Удары по мячу головой.

Удары по мячу головой.

Удар по мячу серединой лба с места в цель.

Жонглирование мяча головой.

Отработка всех видов ударов головой.

* Введение мяча в игру.
* Разновидности введения мяча в игру.
* Отбор мяча.

Отбор мяча во время медленного бега.

Отбор мяча толчком плеча в плечо.

Игра «бой петухов».

Отработка всех видов отбора мяча.

* Обманные движения.

Бег змейкой между стойками.

Бег в квадрате.

Внезапные рывки вперед и в стороны после медленного бега.

Отработка всех видов обманных движений.

* Техника игры вратаря.

Ловля мяча, летящего на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Выбивание мяча ногой: с пола и с рук на точность.

* **Контрольное занятие.**

Зачёт по теме «Специальная физическая подготовка»(приложение 12).

**V. Тактическая подготовка 32 часов.**

* Индивидуальные действия с мячом.

Передача мяча по воздуху.

Передача мяча соответствующей силы.

Передача мяча низом.

Передача мяча по заданному направлению.

Продольные передачи мяча.

Диагональные передачи мяча.

Поперечные передачи мяча.

Передача мяча на заданное расстояние.

Короткие передачи мяча.

Длинные передачи мяча.

Средние передачи мяча.

Точное и своевременное выполнение передач.

Передачи мяча между партнерами с предварительной остановкой мяча.

Отработка различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

* Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков в играх на малых площадках при атаке.

Выполнение нападающими игровых функций.

* Групповые действия.

Передача в ноги партнеру.

Передача на свободное место.

Передача партнеру под удар.

Правильное выполнение начального и углового удара.

Выполнение простейших комбинаций при розыгрыше штрафного и свободного удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие двух, трех и более игроков.

Взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре«квадрат» - 4х1, 5х2, 3х1.

* Индивидуальные действия.

Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах при обороне.

Использование изученных приемов отбора мяча в игровой обстановке.

* Групповые действия.

Выбор наиболее рациональной позиции взаимодействия игроков при атаке противника через центр и флангом.

Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

* Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».

Розыгрыш удара от ворот.

Введение мяча в игру, после ловли мяча, открывшемуся партнеру.

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

* Контрольное занятие.

Зачёт по теме «Тактическая подготовка»(приложение 13).

**IV. Теоретическая подготовка 2 часов.**

Беседа о правилах соревнований по мини-футболу.

Беседа о целесообразном использовании технических приемов в игре.

Беседа о расположении основных групп мышц и травмах и их разновидностях.

**V. Итоговое занятие 6 часов**.

Зачёт (приложение 6), тест (приложение 14), соревнования по мини-футболу.

# ****Раздел 2**.** Комплекс организационно-педагогических условий.

### *Календарный учебный график*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Этапы образовательного процесса*** | ***Период*** |
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Продолжительность ДОП | 144 часа |
| Количество рабочих недель | 36 недель |
| Количество часов в неделю | 4 часа |
| Продолжительность занятия | 45 минут |
| Входной контроль | сентябрь |
| Промежуточный контроль | декабрь |
| Итоговый контроль | май |

### *Организационно-педагогические условия:*

Занятия по мини-футболу проводятся в спортивном зале.

 Материально-техническое обеспечение программы: при проведении занятий используется спортивный инвентарь и оборудование: мячи мини-футбольные с низким отскоком, стойки, ворота с сеткой, свисток, секундомер, кегли, спортивные маты, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.

К работе по данной программе допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### Формы подведения итогов:

* тестирование;
* сдача контрольных нормативов;
* опрос;
* зачет;
* соревнования.

**Контроль за усвоением программы проводится:**

* в начале учебного года (входной контроль) с целью определения уровня развития детей, их физических способностей и особенностей организма в форме опроса, наблюдения, зачета;
* в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение в форме наблюдения;
* по окончании изучения темы или раздела (промежуточный контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме опроса, зачёта, соревнования;
* в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме соревнований, теста, зачёта.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Предметные результаты:

***К концу обучения по программе учащиеся:***

*будут знать:*

* технику безопасности во время соревнований и учебных занятий;
* приёмы первой помощи при спортивных травмах;
* правила игры в мини-футбол;
* технику безопасности при выполнении упражнений с партнёром;
* 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;
* термины: финт, выпад, отбор, имитация, пас, рывок, открывание, закрывание мяча корпусом;
* виды атак;
* тактику защиты;
* тактику нападения;
* правила соревнований.

*научатся:*

* правильно выполнять все виды ударов по мячу;
* выполнять сложные удары по мячу, на точность;
* удару по мячу, не глядя на него;
* выполнять все виды пасов партнёру;
* вести мяч змейкой;
* останавливать летящий мяч;
* правильно останавливать мяч всеми сторонами стопы;
* выполнять пас партнёру по воздуху;
* вводить мяч в игру: угловой удар, аут, удар от ворот, введение мяча в игру;
* выполнять приём мяча на грудь;
* видеть поле;
* останавливать мяч бедром, голенью, стопой, корпусом, грудью;
* видению партнёров в игре;
* выполнять комбинацию “стенка”;
* открываться в игре;
* уходить от соперника;
* выполнять атаку веером;
* выполнять фланговую атаку;
* в совершенстве владеть мячом;
* всем приёмам нападения и защиты;
* владетьвсеми изученными финтами.

Личностные результаты:

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» у учащихся будут сформированы:

* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношениек сверстникам,бесконфликтноеповедение, стремление прислушиваться к мнениюдругих; уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю имеющего чувство личного достоинства);
* толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективноготворчества);
* гражданская позиция, патриотизм;
* потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Воспитаны такие качества, как: сила воли, мужество, стойкость, патриотизм, самодисциплина.

**Метапредметные результаты:**

*РегулятивныеУУД*

У учащихся будут сформированыдействия:

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированнуюпедагогом;
* планировать свои действия на отдельных этапах занятия;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своейдеятельности;
* анализировать причиныуспеха или неуспеха.

*КоммуникативныеУУД*

У учащихся будут сформированыдействия:

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу иактивность;
* работать в группе, управлять поведениемпартнера;
* обращаться запомощью;
* формулировать своизатруднения;
* договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общемурешению;
* формулировать собственное мнение ипозицию;
* умениевыражать разнообразные эмоциональные состояния: грусть, радость, злость, удивление,восхищение.

**Способы определения результативности:**

* педагогическое наблюдение;
* тестирование, участие в соревнованиях,опросы, контрольные и итоговые занятия (тесты, зачет, соревнования);
* мониторинг (контроль) в форме контрольных заданий и тестов.

### *Методические материалы.*

Для проверки усвоения знаний, умений и навыков учащихся, для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, применяются такие методы:

**обучения**: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный.

**воспитания**: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Педагогические технологии**- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления

**Содержание программы**«Мини-футбол» способствует гармоничному физическому развитию личности, воспитанию волевых и моральных качеств, формированию командного духа соперничества, учит 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.

### Воспитательная работа

Воспитание учащихся при освоении ими дополнительных образовательных программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется на основе включаемых в дополнительную образовательную программу календарного плана воспитательной работы, разрабатываемых и утверждаемых такими организациями самостоятельно, если иное не установлено настоящим Федеральным законом[[1]](#footnote-1). План воспитательной работы является обязательным приложением к данной программе и обновляется ежегодно. Приложение № 0.

**Список литературы, рекомендуемый учащимся:**

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., Ф и С, 1981.

2. Чанади А. Футбол. Техника. М., Ф и С, 1978.

3. Андреев С.Н. Мини – футбол. М., Ф и С, 1978.

4. Андреев С.Л*.* Футбол - твоя игра. М., Просвещение, 1989. - 144 с.

 **Список литературы, рекомендуемый педагогам:**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Мини-фубол(футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Советский спорт, 2010. - 96 с.

2. Максимеико И.Г*.* Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. Луганск, Знание, 2000. - 276 с.

3. Волков В. М, Филин В. П. Спортивный отбор. М., Ф и С, 1983.

4. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.

М., Ф и С, 1976.

5. Под общей ред. Набатниковой М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., Ф и С, 1982.

1. Под общей ред. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров. М., ФиС, 1983. - 254 с.
2. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. М., Терра-Спорт,2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера)

8. Программа по физической культуре для IV—X классов

общеобразова­тельной школы. М., «Просвещение», 1983.

9. Рогальский П., Дегель Э. Футбол для юношей. М., Ф и С, 1971.

10. Под общей ред. Буйлина Ю. Ф. и Курамшина Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. М., Ф и С, 1981.

11. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., Ф и С, 1978.

12. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме

продлённого дня. М., «Просвещение», 1980.

13. Под общей редакцией Лап­тева А.П. и Сучилина А.А. Юный, футболист. Учебное пособие для тренеров. М., Ф и С, 1983.

**Интернет-ресурсы для педагогов дополнительного образования, обучающихся и родителей:**

* Газета «Здоровье детей» [http://zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru/)
* Газета «Спорт в школе» [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)
* Журнал «Вестник образования России» [http://www.vestniknews.ru](http://www.vestniknews.ru/)
* Журнал «Вопросы интернет-образования» [http://vio.fio.ru](http://vio.fio.ru/)
* Журнал «e-Learning World — Мир электронного обучения**»**[http://www.elw.ru](http://www.elw.ru/)
* Научно-практический электронный альманах «Вопросы информатизации образования» <http://www.npstoik.ru/vio/>
* Портал «Дополнительное образование» <http://dopedu.ru/>
* Внешкольник. РФ <http://dop-obrazovanie.com/>
* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
* Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru/>
* и другие…

**3. Календарный план график 1-ого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Название раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма аттестации/контроля** |
|  |  |  | Вводное занятие. Ознакомление с программой обучения. Техника безопасности и правила поведения во время занятий. Входной контроль. Приложение № \_\_ | 1 | Опрос, наблюдение. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение 0**

***План воспитательной работы***

**Методическое обеспечение**

**дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы**

**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.

Игрок, допустивший ошибку, выбывает.

**«Слушай сигнал»:**

Педагог 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.

Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

**«Два мороза»:**

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

Те, кого осалили, выбывают из игры.

**«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 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 впередистоящих 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), обегают 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 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 обпол, громко считая.
4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

**«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.

**«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 впередистоящей 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**

Контрольное занятие: зачет по теме: «Общефизическая подготовка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения. | Возраст, лет. | Результат. |
| Низкий (3). | Средний(4). | Высокий(5). |
| Бег 30м, сек | 8 | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.9 |
|  | 9 | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.6 |
|  | 10 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.5 |
|  | 11 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.4 |
|  | 12 | 6.О | 5.9-5.4 | 5.3 |
|  | 13 | 5.9 | 5.8-5.2 | 5.1 |
|  | 14 | 5.8 | 5.7-5.1 | 5.0 |
|  | 15 | 5.5 | 5.4-4.9 | 4.8 |
|  | 16 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.7 |
|  | 17-18 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.6 |
| Челночный бег30 Х 10 м/сек. | 8 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 |
|  | 9 | 10.2 | 10.1-8.9 | 8.8 |
|  | 10 | 9.9 | 9.8-8.7 | 8.6 |
|  | 11 | 9.7 | 9.6-8.6 | 8.5 |
|  | 12 | 9.3 | 9.2-8.4 | 8.3 |
|  | 13 | 9.2 | 9.1-8.4 | 8.3 |
|  | 14 | 9.0 | 8.9-8.1 | 8.0 |
|  | 15 | 8.6 | 8.5-7.8 | 7.7 |
|  | 16 | 8.2 | 8.1-7.4 | 7.3 |
|  | 17-18 | 8.1 | 8.0-7.3 | 7.2 |
| Прыжок в длину с места, см. | 8 | 110 | 115-160 | 165 |
|  | 9 | 120 | 125-170 | 175 |
|  | 10 | 130 | 135-180 | 185 |
|  | 11 | 14 | 145-190 | 195 |
|  | 12 | 145 | 150-195 | 200 |
|  | 13 | 150 | 155-200 | 205 |
|  | 14 | 160 | 165-205 | 210 |
|  | 15 | 175 | 180-215 | 220 |
|  | 16 | 180 | 185-225 | 230 |
|  | 17-18 | 190 | 195-235 | 240 |
| Контрольные упражнения. | Возраст, лет. | Результат |
| Низкий (3) | Средний (4) | Высокий (5) |
| 6-минутный бег, метры. | 8 | 750 | 800-1100 | 1150 |
|  | 9 | 800 | 850-1150 | 1200 |
|  | 10 | 850 | 900-1200 | 1250 |
|  | 11 | 900 | 950-1250 | 1300 |
|  | 12 | 950 | 1000-1300 | 1350 |
|  | 13 | 1000   . | 1050-1350 | 1400 |
|  | 14 | 1050 | 1100-1400 | 1450 |
|  | 15 | 1100 | 1150-1450 | 1500 |
|  | 16 | 1100 | 1150-1450 | 1500 |
|  | 17-18 | 1100 | 1150-1450 | 1500 |
| Подтягивание на высокойперекладине из виса,кол-во раз. | 891011121314151617-18 | 1111112345 | 2-32-42-42-52-62-73-84-95-106-11 | 4556789101112 |

**Приложение 3**

 **«Техническая подготовка»**

**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 10-15см. чуть сбоку 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 3-4м. в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.

3. Точная передача.

Два игрока встают друг против друга на расстоянии

7-9м. 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 20м. 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 пяткой стопы** 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 5-6м. 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.

1. 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.

**Удар носком стопы** 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** стопы 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 3-4м. от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Применяются следующие упражнения:

1. В цель.

На стене размечают квадрат 1м х 1м. С расстояния 10м. 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 1,5м. 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 20-25м. 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 1,5м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

**Удар серединой подъема стопы** 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 3м. 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 1-1,5м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8-10м. 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.

5. Навстречу.

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

**Удар внешней частью подъема стопы** 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.

**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 распоряжаться 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 40см. 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 5м. 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 10м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от центрового, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.

4. В движении.

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

1. Подбрось мяч свечкой.
2. 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 стремится 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 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 применятся 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 5-6м. вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

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

3. Изменяя направление и скорость.

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

**Приложение 4**

**Контрольное занятие: зачёт по теме: «Техническая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м). | 15 | 20 | 25 | 35 | 45 | 55 | 65 | 75 | 85 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), 10 ударов. | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 |

**Приложение 5**

**Тест по мини-футболу для I года обучения**

**1.Какой удар по мячу более точный?:**

а) на короткие и средние расстояния; б) на длинные расстояния.

**2. Голевой момент это?:**

а) момент игры, когда одной из команд предоставляется реальная возможность забить гол.

б) игровой момент после которого был забит гол.

**3. Какую часть ворот в футбольной терминологии называют – «девятка»?:**

а) нижний угол ворот; б) верхний угол ворот.

**4. Сколько игроков должно быть в каждой команде на момент начала**

**игры?:**

а) не менее 3, включая вратаря; б) не менее 4, включая вратаря;

в) не менее 5, включая вратаря.

**5. Где должны находиться ступни ног игрока, выполняющего удар с боковой линии?:**

а) на игровой площадке; б) в любом месте, где ему удобно;

в) за пределами площадки.

**6. Сколько можно выполнять замен в ходе матча?:**

а) по 2 в каждом тайме; б) по 4 в каждом тайме;

в) количество замен не ограничено.

**7. Если мяч в ходе игры коснётся потолка, с какого места должна быть**

**продолжена игра?:**

а) мяч вводится в игру из-за боковой линии;

б) с той точки, где он коснулся пола;

в) с того места площадки, над которым мяч коснулся потолка.

**8. Если удар мяча из-за боковой линии выполнен с нарушением**

**правил, какое решение выносит судья?:**

а) назначает свободный удар;

б) отдаёт мяч соперникам;

в) просит игрока повторить удар.

**9. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды**

**соперников при выполнении углового удара?:**

а) не ближе 3 метров;

б) не ближе 4 метров;

в) не ближе 5 метров.

**10. В каком месте площадки должны располагаться футболисты**

**соревнующихся команд при начальном ударе?:**

а) на своей и соперника половине поля;

б) только на своей половине поля.

**Приложение 6**

**Итоговый контроль:** зачет – контрольные упражнения:

* отжимание от пола: за одну минуту - максимальное количество раз;
* пресс на скамье под углом 45°: за одну минуту - максимальное количество раз;
* подтягиваниена перекладине: за одну минуту - максимальное количество раз.

 Пресс (подъем тела из положения лежа за 1 мин.):

Нормативы:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики  | девочки |
| 50– отлично | 40 – отлично |
| 45 –хорошо | 35 – хорошо |
| 30 -удовлетворительно | 20 - удовлетворительно |

 Подтягивание из виса:

Нормативы:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики  | девочки |
| 10 – отлично | 7 – отлично |
| 7 –хорошо | 5 – хорошо |
| 5-удовлетворительно | 2 - удовлетворительно |

**Приложение 7**

**«Подвижные игры с элементами ОФП»**

**«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.

Игрок, допустивший ошибку, выбывает.

**«Слушай сигнал».**

Педагог 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.

Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

**«Два мороза».**

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

Те, кого осалили, выбывают из игры.

**«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 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 впередистоящих 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), обегают 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 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.

1. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

**«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.

**«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 впередистоящей 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 8**

**Контрольное занятие: зачёт по теме: «Техническая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м). | 15 | 20 | 25 | 35 | 45 | 55 | 65 | 75 | 85 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), 10 ударов. | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз).  | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | 30 | 35 |

**Приложение 9**

**Итоговый контроль: тест по мини-футболу для II года обучения**

**1.Какой удар по мячу более точный?**

а) на короткие и средние расстояния; б) на длинные расстояния.

**2. Голевой момент это?:**

а) момент игры, когда одной из команд предоставляется реальная возможность забить гол.

б) игровой момент после которого был забит гол.

**3. Какую часть ворот в футбольной терминологии называют – «девятка»?:**

а) нижний угол ворот; б) верхний угол ворот.

**4. Сколько игроков должно быть в каждой команде на момент начала**

**игры?:**

а) не менее 3, включая вратаря; б) не менее 4, включая вратаря;

в) не менее 5, включая вратаря.

**5. Где должны находиться ступни ног игрока, выполняющего удар с боковой линии?:**

а) на игровой площадке; б) в любом месте, где ему удобно;

в) за пределами площадки.

**6. Сколько можно выполнять замен в ходе матча?:**

а) по 2 в каждом тайме; б) по 4 в каждом тайме;

в) количество замен не ограничено.

**7. Если мяч в ходе игры коснётся потолка, с какого места должна быть**

**продолжена игра?:**

а) мяч вводится в игру из-за боковой линии;

б) с той точки, где он коснулся пола;

в) с того места площадки, над которым мяч коснулся потолка.

**8. Если удар мяча из-за боковой линии выполнен с нарушением**

**правил, какое решение выносит судья?:**

а) назначает свободный удар;

б) отдаёт мяч соперникам;

в) просит игрока повторить удар.

**9. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды**

**соперников при выполнении углового удара?:**

а) не ближе 3 метров;

б) не ближе 4 метров;

в) не ближе 5 метров.

**10. В каком месте площадки должны располагаться футболисты**

**соревнующихся команд при начальном ударе?:**

а) на своей и соперника половине поля;

б) только на своей половине поля.

**Приложение 10**

**Эстафеты с элементами футбола**

**«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.

**«Подвижная цель».**

Все играющие встают за линию круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок поймавший, в случае промаха тоже выполняющий бросок.

Попавший становится водящим.

**«Метко в цель».**

Играющие из двух команд выстраиваются в две шеренги друг против друга, на равном расстоянии от играющих ставят в ряд 10 булав или городков. По сигналу педагога одна команда метает малые мячи в цель, затем метает другая команда.

Команда, сбившая большее количество целей, побеждает.

 **«Светофор».**

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

**«Обманный мяч».**

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча.

Тот, кто поймает мяч или коснётся его, выходит из круга.

Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

**«Футбольная эстафета».**

Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

**«По катящемуся мячу».**

Игра проводится у тре­нировочной стенки. Участвуют 4—8 игроков, предварительно рассчитавшихся по порядку.

По сигналу педагога игрок 1 выполняет удар с 8—10 м в стенку, стараясь направить мяч так, чтобы он отскочил подальше от нее и на такое место площадки, с которого игроку 2, выполняющему в свою очередь удар по мячу, трудно было бы попасть им в стенку. Игрок 2 должен выполнить удар по мячу раньше, чем он остановится, то есть по катящемуся мячу. Если игроку 2 удалось мячом попасть в стенку, удар выполняет игрок 3 и т. д.

Учащийся, пославший мяч мимо стенки, наказывается 1 штрафным очком. Игрок, получивший 5 штраф­ных очков, выбывает из игры.

Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**«Мяч на полу».**

Все играющие образуют круг. Двое играющих ста­новятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие повора­чиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водя­щие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водя­щие не считаются

1. Игра начинается по сигналу.

2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.

3. Осали­вать можно не выше коленей.

4. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Кто обгонит».**

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Задача команд — по сигналу педагога, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в деся­ти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

1. Нельзя вставать на обе ноги.

2. Игроки не дол­жны расцеплять руки.

3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

**Приложение 11**

**Методические рекомендации по теме: «Техническая подготовка»**

**Удары с полулета.**

Наносятся в момент отскока мяча от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Его применяют в основном при ударах по воротам. Этот прием осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и чуть сгибается в коленном суставе. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

*Применяются следующие упражнения:*

1. В стенку.

Встать в 3-4м. от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Повторить 10 раз. Выполнить также по 10 ударов внешней и внутренней частями подъема.

2. В круг.

Начертить на стене круг диаметром 1м. С расстояния 10м. от цели, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета попасть в цель. Выполнить по 10-15 ударов каждой ногой.

**Удар с лета.**

Является самым сложным техническим приемом. Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Нужно стремиться нанести удар по летящему с боку мячу, чтобы направить его в цель. Повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постараться попасть серединой подъема в середину мяча. Если это удастся, то мяч полетит точно в цель. Если нет, он полетит выше ворот. Эта особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.

*Используются упражнения:*

1. Подбрось мяч.

Встать в 10-15м. от стенки. Подбросить мяч перед собой и в момент удара с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороны стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. Друг к другу.

Два игрока встают в 15м. друг от друга. Ударом по неподвижному мячу один направляет мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен нанести удар с лета, направляя мяч обратно. После 10-15 ударов произвести смену.

3. Забей гол.

Упражняются три игрока. Один встает в ворота, другой занимает место в 10м от ворот, а третий, встав на линию ворот в 5-8м. от стойки выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются.

**Удары по мячу головой.**

Это очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота соперника. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

При ударе головой с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выставляется вперед. Туловище перед ударом откланяется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела переносится на вперед стоящую ногу, и резким движением головы наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

**Удар головой в прыжке** выполняется отталкиванием ногами, с правильно скоординированными движениями в наивысшей точке прыжка. Прыжок может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачивается в сторону, куда направляется мяч.

**Удар головой в броске** - самый сложный удар головой. В футболе он применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников.

Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, игрок мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

**При ударе боковой частью головы** необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

*Используются упражнения такие как:*

1. Подвешенный мяч.

Подвесить мяч к планке ворот, так чтобы мяч был выше головы на

10-15см.. Выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу 10-15 раз.

2. Жонглёр.

Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой.

3. У стенки.

Подкинуть мяч над собой на 1-2м. и направит его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15-20 раз.

4. Передачи мяча.

Два игрока встают на расстоянии 3м. друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дальше не опускался на землю.

5. Сквозь кольцо.

К перекладине ворот подвешивается гимнастический обруч. Игроки встают по обе стороны обруча. Один, подбросив мяч над головой, и ударив лбом, направляет его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Второй ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение.

**Обманные движения.**

В игре часто приходится выполнять обманные движения, или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно избавиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Финтами должны владеть все игроки. Финты выполняются как ногами, так и движением туловища. Они как бы стоят из двух неразрывно связанных собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение и, истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник поверил вашим намерениям.

*Для освоения финтов сначала выполняются упражнения без мяча:*

1. После медленного бега сделать рывок вправо (влево) или вперед.

2. После быстрого бега резко остановиться и вновь совершить рывок, но в другом направлении.

3. Пробежать между стойками, все время меняя направление.

4. Сделать рывок, затем неожиданно выполнить выпад в сторону и вновь сделать рывок.

5. Поставить на площадке одну за другой 6-7 стоек на расстоянии 2-3м.. Выполнить бег между стойками зигзагообразно.

6. Совершив ускорение, выполнить остановку, предварительно сделать обманное движение туловищем.

**Затем, тоже самое только с мячом.** Это сделает игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

**Отбор мяча.**

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем игрокам. Ведь в

мини-футболе каждому приходится действовать и в отборе, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и в выпаде.

 **Отбор мяча перехватом** применяется очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает от себя мяч, нужно, уловив момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется так: сближаясь с соперником, владеющим мячом, постараться занять выгодную позицию на его пути.

В то же время стремиться, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: с начало она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на ногу, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед оставляя мяч.

**Отбор мяча в выпаде** применяется тогда, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди или сбоку от соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из

под ноги игрока, необходимо сделать выпад дальней от соперника ногой, выталкивая мяч или внешней частью подъема.

*При обучении технике отбора мяча применяются такие упражнения:*

1. Стоя на месте.

Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, тот выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. Как в игре.

Выполняется в парах. Один из игроков выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15м. друг от друга.

При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 10 раз.

3. Выбери момент.

Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба двигаются шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически идет смена ролей.

4. Во время бега.

Упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. С мячом.

В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако, владеющий мячом игрок, противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

**Обучение технике игры вратаря.**

**Основная стойка вратаря.**

Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря. Ноги врозь, колени слегка согнуты, верхняя часть туловища наклоняется вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, направляются вперед ладонями в низ, глаза смотрят на мяч - это и есть основная стойка вратаря.

Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставленными или скрестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. Во время игровой передышки, вратарь должен не упускать возможности выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

**Ловля катящихся и низко летящих мячей.**

Осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленных суставах и подхватить мяч руками, опущенными в низ и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу.

На эти два варианта обращается особое внимание на тренировках.

*Применяются такие упражнения:*

1. Наклоны туловища.

Из стойки ноги врозь выполняются наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробовать сделать наклоны из стойки ноги вместе.

2. Накати мяч.

Выполняется в парах. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4м., наклоняется, подхватывая мяч и выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. После удара.

Вратарь занимает место в воротах, а партнер - в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороны подъема.

4. Удар в сторону.

Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, только мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. С двух сторон.

Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20м.. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи третьему низом. Он ловит их, стоя на месте или делая движения в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

**Ловля полувысоких мячей**, т.е. летящих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу.

Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Вратарь в такой момент может сделать шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

**Ловля высоко летящих мячей**, т. е. мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте ладони руки вытягиваются вверх к мячу. При этом большие пальцы рук должны почти соприкасаться. Пойманный мяч мягко переноситься к груди.

При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземление происходит в положении ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

*При этом используются такие упражнения:*

1. Подбрось мяч вверх.

Встать в положение чуть шире плеч с согнутыми в локтевых суставах и вытянутыми вперед руками. Подбросить мяч вверх на 30-40см. и поймать его, подтягивая его к груди.

2. С партнером.

Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-7м. на уровне живота.

3. В движении.

Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит набрасываемые мячи с 5-7м. на уровне живота.

4. Переместись в сторону.

Один из партнеров набрасывает мячи с 5-7м. чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или с крестными шагами в соответствующую сторону.

5. Подбрось мяч.

Подбросить мяч над головой и вытянув руки вверх ладонями к мячу, поймать его и прижать к груди. Повторить упражнения 10 раз.

6. Друг к другу.

Упражнение выполняется в парах. Встав в 5-7м. друг от друга, партнеры поочередно набрасывают мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, прижимая затем к груди.

**Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря**, выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч стараться поймать одной рукой сзади, другой накрыть его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх или в сторону. Протянув ладони к мячу.

Пальцы слегка разведены, что создает большую площадь для приема мяча и облегчить его ловлю.

В момент соприкосновения мяча с ладонями, руки согнуты в локтевых суставах и прижать мяч к груди. При падении необходимо сгруппироваться.

*Упражнения:*

1. Ванька-встанька.

Упражнение выполняется в парах. Один встает на колени и держит мяч в руках. По сигналу партнера он делает падение на левый бок. Вытянув руки с мячом. По второму сигналу он вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

2. Подтяни мяч к груди.

Встать на колени и выполнять падение на мяч, расположенный с боку. Захватив мяч руками, подтянуть его к груди. Выполнить упражнение по 10 раз в каждую сторону.

3. Из основной стойки.

Принять стойку вратаря и выполнить упражнение, аналогичное предыдущему, с последующим быстрым вставанием. Выполнить по 10 падений в каждую сторону.

4. После удара.

Упражнение выполняется в парах. Один мягко направляет с расстояния 5м. мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением и исходное положение. Удары выполняются в ту или другую сторону от вратаря.

**Отбивание летящих мячей.**

В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. На примере, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, он должен отбить мяч ладонью или кулаком. Делается это, как правило, в прыжке.

**Вбрасывание мяча.**

Мяч вбрасывается в поле вратаря после ловли. Задача - быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется двумя, чаще одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу.

**Открывание.**

Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободится от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

*Применяются упражнения такие как:*

1. Игра с партнером.

Два партнера встают друг против друга на расстоянии 6-8м.. Поочередно выполняют передачи один другому.

Игрок, передавший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3-4м., а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот. Лучше всего выполнять это упражнение 2 на 2, т.е. с противодействием соперника.

2. Квадрат.

В квадрат 10х10 м располагаются 4 игрока, из них один водящий. Три игрока, двигаясь по граням квадрата, передают мяч друг другу так, чтобы его не перехватил водящий. Разрешается делать только ранее обусловленное количество касаний (одно, два, три). Допустивший ошибку (мяч вышел за пределы квадрата или перехвачен водящим) становится водящим. Упражнение может выполняться большим количеством игроков.

3. Игра в четверо ворот.

На площадке добавляется еще двое ворот. Задача той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот, быстро оценив обстановку, перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большое количество мячей.

**Закрывание.**

Каждый игрок в мини-футбол должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом: чем ближе соперник расположится к воротам, тем плотнее его нужно опекать.

*Упражнения:*

1. Двое против одного.

Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. Один против двух.

Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не мог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры участники периодически меняются ролями.

3. Два на два.

Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится в квадрате 15х15м..

Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Если партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, чтобы помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.

4. Штурм ворот. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четверо защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

**Ведение и обводка.**

Это эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обманными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Но не стоит этим злоупотреблять. Если партнер находится в более выгодной позиции, следует сделать ему передачу мяча.

*Для отработки этих приемов используются следующие упражнения:*

1. Дриблёры.

Проводится в виде эстафеты. Участвуют две или три команды. В составе каждой одинаковое количество игроков. Команды строятся за общий линией старта в колонну по одному. В 5м. от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 20м. от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передач они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце своей колонны. Вторые и последующие номера действуют также. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча.

Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

2. Только вперед.

Выполняется в парах. Один из игроков с мячом. Он ведет мяч по площадке на расстоянии 3-4м. и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии -5м. от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д. Задача игрока без мяча - быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же владеющий мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.

3. Обведи партнера.

Участвуют несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2-3м.. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок контролирует мяч.

Он поочередно обходит всех партнеров сзади «змейкой», а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч ставшему последним, который действует так же.

**Удары по воротам.**

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

*Для совершенствования их применяются упражнения:*

1. По указанной цели.

Изобразить на стене ворота. Разбить на квадраты. В каждом из них поставить номер. Выполняется данное упражнение в парах. Один наносит удар по квадрату, номер которого предварительно указывает партнер. Сделав 5 ударов по цели, партнеры меняются ролями. Сравнить: кто добился лучшего результата.

2. Удар с хода.

Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения - точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10-12 ударов.

3. Удар с лета.

Выполняется в парах. Один становится на 9-метровую отметку. Наносит удары с лета по воротам мячом, который ему набрасывает партнер. Периодически идет смена ролями.

4. Борьба в воздухе.

Участвуют в упражнении 3 игрока. Два из них располагаются в 6-7м. от ворот. Их партнер с линии ворот посылает им мяч на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Выполнить каждому по 10 попыток.

**Отбор мяча.**

Отбор мяча в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большего взаимопонимания, слаженности в игре.

**Передачи мяча.**

Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры нужно стремиться разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные передачи. Чередовать передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затрудняет действия соперников, не даст возможности им приспособиться к игре.

*Для этого используют такие упражнения:*

1. По прямой.

Выполняется в парах. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6м., друг от друга, выполнять передачи друг другу в одно касание.

2. На ходу партнеру.

В парах. Один бежит по кругу диаметром 10м. по ходу часовой стрелки. Второй из центра круга делает передачи на ход первому. Затем выполнить упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.

3. Диагональные и поперечные передачи.

Четверо игроков образуют квадрат 10х10м.. Выполняют передачи друг другу, чередуя диагональные и поперечные передачи.

4. Смена позиций.

Передвигаясь вчетвером по кругу, партнеры передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а за тем против хода часовой стрелки.

**Приложение 12**

**Контрольное занятие: зачёт по теме: «Техническая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой, (м). | 15 | 20 | 25 | 35 | 45 | 55 | 65 | 75 | 85 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), 10 ударов. | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Жонглирование мячом, (кол-во раз).  | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (сек). |  |  | 15 | 12 | 11 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность, (м). |  |  | 15 | 20 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 |
| Бросок мяча на дальность, (м). |  |  | 10 | 12 | 16 | 20 | 24 | 26 | 28 |

**Приложение 13**

**Контрольное занятие: задания по теме: «Тактическая подготовка»**

**1.** Один игрок — в роли вратаря, два других — в роли нападающих. Напа­дающие становятся лицом друг к дру­гу в глубине поля — примерно в 20 ша­гах от ворот — на одной линии и ша­гах в пяти один от другого. Тот, кто без мяча, начинает продвигаться боком в сторону ворот, показывая, что просит передать ему мяч, но не в ноги, а на ход вперед. Игрок, владеющий мячом, выполняет диагональную передачу, после чего бежит вперед. Тот, кому направлен мяч, останавливает его и делает передачу по земле с таким рас­четом, чтобы набегающий партнер мог с ходу пробить по воротам.

Закончив комбинацию, нападающие меняются местами и повторяют ее. Если среди занимающихся нет вратаря, его роль выполняют все поочередно.

**2.** Как и в предыдущем задании, игроки продвигаются из глубины поля в сторону ворот, передавая друг другу мяч, но на этот раз еще и меняясь ме­стами. Сначала оба становятся пример­но на одну линию в нескольких шагах друг от друга. Тот, у кого мяч, пере­дает его партнеру поперек поля и не­много вперед и сразу рывком перебе­гает по диагонали на его сторону, но чуть вперед. Получивший мяч тоже ве­дет его по диагонали на другую сторо­ну, а потом возвращает партнеру. Те­перь игрок без мяча бежит на другую сторону, а второй перемещается с мячом. Так, перемещаясь с одной сторо­ны поля на другую то с мячом, то без мяча, они приближаются к воротам. Когда мяч оказывается в 5-10 ша­гах от ворот, игрок, владеющий мячом, с ходу наносит по воротам удар.

**Приложение 14**

**Итоговый контроль: тест по мини-футболу для III года обучения**

**1.. Разрешённый способ борьбы за мяч в мини-футболе?:**

а) толчок руками;

б) оттеснение корпусом соперника;

в) задержка соперника рукой.

**2. Что такое игра в стенку?:**

а) пас игроку с отскоком от стенки;

б) игра в пас с партнёром;

в) игра с отскоком мяча от соперника.

**3. Гол, забитый в ворота непосредственно после углового удара -**

а) засчитывается;б) не засчитывается.

**4. Рывок для получения мяча - это:**

а)бег в среднем темпе;

б) пробегание короткой дистанции на максимальной скорости;

в) пробегание длинной дистанции на максимальной скорости.

**5. Сколько даётся времени на выполнение углового удара?:**

а)4 секунды;

б) 6 секунд;

в)время не ограничено.

**6. Какой из ударов головой по мячу правильный?:**

а)лобной частью головы;б) верхней частью головы.

 **7. Что такое взаимодействие?:**

а)какое- либо разностороннее индивидуальное действие с мячом;

б)групповые действия с мячом.

**8. Будет ли засчитан мяч, забитый вратарём противоположной команды непосредственно при вводе мяча в игру ударом от ворот?**

а)да;

б) нет;

в)да, если только мяча коснётся кто-нибудь из игроков.

**9. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды соперников при выполнении углового удара?:**

а) не ближе 3 метров;

б) не ближе 4 метров;

в) не ближе 5 метров.

**10. Обязанности страхующего игрока?:**

а) расположиться на близком расстоянии за своим партнёром;

б) расположиться на большом расстоянии от своего партнёра.

1. ФЗ от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся» [↑](#footnote-ref-1)