

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Нурлат» Республики Татарстан

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от 22 августа 2016 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы _____ Граф А.А. Приказ № _____ от « » _____ 2016 г.</p>
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Мини футбол»»

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Григорьев А.А., педагог
дополнительного образования

2016- 2017 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Мини-футбол» разработана для учащихся средней образовательной школы на 1 год и направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Общая характеристика предмета

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Описание места кружка в учебном плане

Программа разработана сроком на 1 год, составлена на 105 часа с периодичностью 3 час в неделю. Форма обучения - групповая Набор в кружок осуществляется на добровольной основе, по желанию детей.

Описание ценностных ориентиров содержания

Каждое занятие секции «Мини-футбол» должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-8-х классах;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание учебного курса

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30
2.	Техника и тактика игры	-	60	60
3.	Контрольные игры	-	6	6
4.	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	-	9	9
	ИТОГО	-	105	105

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов			Дата		Виды учебной деятельности	Оснащение занятия
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту		
1.	Бег. ОРУ. Изучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	1,5	1,5	5.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
2.	Бег. ОРУ. Совершенствование техники	-	1,5	1,5	7.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки

	передвижений, остановок, поворотов и стоек							Фишки
3.	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	-	1,5	1,5	12.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
4.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	-	1,5	1,5	14.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
5.	Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	-	1,5	1,5	19.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
6.	Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	-	1,5	1,5	21.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
7.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	-	1,5	1,5	26.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
8.	Обучение ударам внутренней частью подошвы. Совершенствование ударов средней частью подъёма.	-	1,5	1,5	28.09		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
9.	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	-	1,5	1,5	3.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
10.	Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	-	1,5	1,5	5.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
11.	Обучение отбору мяча подкатом. Совершенствование отбора мяча с выпадом.	-	1,5	1,5	10.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
12.	Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	-	1,5	1,5	12.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

13.	Техника игры вратаря. Обучение приему мяча, катящегося навстречу.	-	1,5	1,5	17.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
14.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)	-	1,5	1,5	19.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
15.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	-	1,5	1,5	24.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
16.	Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	26.10		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
17.	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность.	-	1,5	1,5	7.11		Контроль уровня развития двигательных качеств	Мячи Свисток Манишки Фишки
18.	Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.	-	1,5	1,5	9.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	-	1,5	1,5	14.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
20.	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	-	1,5	1,5	16.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

21.	Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	21.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
22.	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой	-	1,5	1,5	23.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
23.	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	-	1,5	1,5	28.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
24.	Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	30.11		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
25.	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Учебная игра.	-	1,5	1,5	5.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
26.	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	-	1,5	1,5	7.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
27.	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	12.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
28.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	-	1,5	1,5	14.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
29.	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	19.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
30.	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку	-	1,5	1,5	21.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

31.	Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.	-	1,5	1,5	26.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
32.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Подвижная игра с элементами футбола.	-	1,5	1,5	28.12		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
33.	Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.	-	1,5	1,5	9.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
34.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	-	1,5	1,5	11.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
35.	Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	-	1,5	1,5	16.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
36.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Учебная игра.	-	1,5	1,5	18.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
37.	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	-	1,5	1,5	23.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
38.	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.	-	1,5	1,5	25.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
39.	Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Учебная игра.	-	1,5	1,5	30.01		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

40.	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	-	1,5	1,5	1.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
41.	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Учебная игра.	-	1,5	1,5	6.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
42.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	-	1,5	1,5	8.022		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
43.	Совершенствование отбора мяча выпадом, подкатом Учебная игра.	-	1,5	1,5	13.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
44.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.	-	1,5	1,5	15.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
45.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.	-	1,5	1,5	20.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
46.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	-	1,5	1,5	22.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
47.	Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	-	1,5	1,5	27.02		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

48.	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра.	-	1,5	1,5	1.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
49.	Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола.	-	1,5	1,5	6.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
50.	Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.	-	1,5	1,5	8.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
51.	Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	-	1,5	1,5	13.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
52.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Учебная игра.	-	1,5	1,5	15.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
53.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.	-	1,5	1,5	20.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
54.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Учебная игра.	-	1,5	1,5	22.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
55.	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	-	1,5	1,5	27.03		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
56.	Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением	-	1,5	1,5	3.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки

	ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.							Фишки
57.	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. Подвижная игра с элементами футбола.	-	1,5	1,5	5.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
58.	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.	-	1,5	1,5	10.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
59.	Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. Учебная игра.	-	1,5	1,5	12.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
60.	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. Учебная игра.	-	1,5	1,5	17.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
61.	Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.	-	1,5	1,5	19.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
62.	Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.	-	1,5	1,5	24.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
63.	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с	-	1,5	1,5	26.04		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки

	последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.							
64.	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Учебная игра	-	1,5	1,5	1.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
65.	Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. Учебная игра.	-	1,5	1,5	3.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
66.	Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. Учебная игра.	-	1,5	1,5	8.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
67.	Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. Игра в ручной мяч.	-	1,5	1,5	10.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
68.	Учебная игра. Определение уровня скоростно-силовой под.	-	1,5	1,5	15.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
69.	ИОТ 021-01 Бег. ОРУ. Изучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	1,5	1,5	17.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
70.	Бег. ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	1,5	1,5	22.05		Учебно-тренировочная	Мячи Свисток Манишки Фишки
	ИТОГО	-	105	105				

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

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

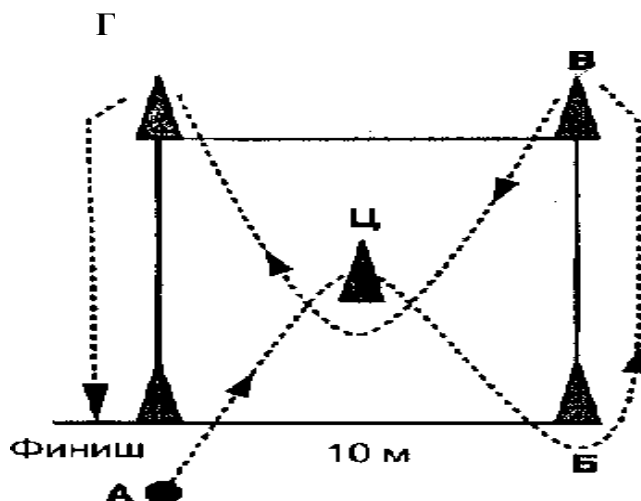
Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами,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

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

Бег 5x30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

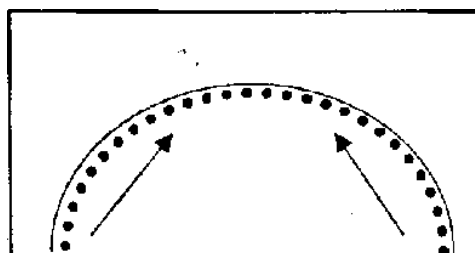
Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рис. 1. Ведение мяча по «восьмерке»



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади



обратно туда

Бросок мяча в цель (рис. 3). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

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

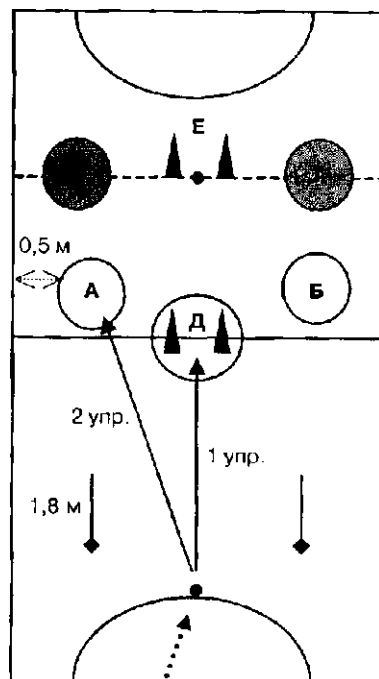


Рис. 3. Бросок мяча в цель

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

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 4). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

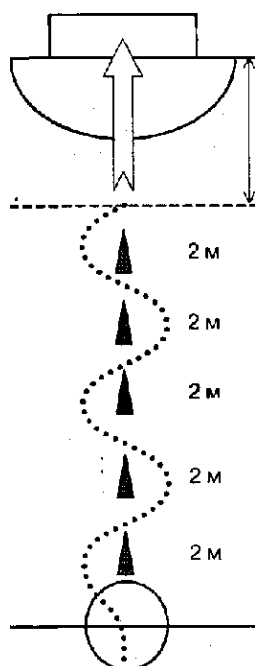


Рис. 4. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

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

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г. Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.