**1.Пояснительная записка**

 Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается  как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатический и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах  деятельности, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих  ключевых (сквозных) компетентностей:

         - *познавательная компетентность* (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

         - *коммуникативная компетентность* (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

         - *организаторская компетентность* (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Дополнительная ообщеразвивающая программа является по направленности **– физкультурно–спортивной** и разработана для учащихся 8 – 14 лет. Программа рассчитана на **2 года** обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющие специальные спортивные навыки, так и новички проявляющих интерес к занятиям футболом, имеющих медицинский допуск.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Актуальность**данной программы заключается в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками на предыдущих уровнях обучения, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

         **Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

* личностная ориентация;
* профильность;
* практическая направленность;
* индивидуальное развитие детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности учащихся.

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются:

|  |
| --- |
| * **Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.**
 |
| *"Об образовании в Российской Федерации* |
| * **Приказ N 1008 от 29 августа 2013 г**
 |
| *«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»* |
| * **Приказ N 504 Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06. 2012 г.**
 |
| *"Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"* |
| * **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 41 от 04.07.2014**
 |
| *"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций**дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...")* |
| * **Письмо Минспорта России 12.05.2014 (№ ВМ-04-10/2554)**
 |
| * **Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013**
 |
| *«О лицензировании образовательной деятельности»* |

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** систематизировать учебно-тренировочный процесс в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и регулярных занятий и предоставить возможность индивидуального развития и личностной ориентации детей.

|  |
| --- |
| **Задачи:** |
| ***образовательные*** |
| * освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
 |
| * использование полученных знаний, умений и навыков в учебном процессе для самостоятельных занятий, показательных выступлений и соревновательной деятельности;
 |
| * обучение и совершенствование техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
 |
| * изучение теоретических сведений о личной гигиене, анатомии, психологии истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.
 |
| ***оздоровительные:*** |
| * формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима;
 |
| * прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 |
| ***развивающие*** |
| * совершенствовать навыки основных видов движений, двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и пространстве.
 |
| * привить навыки самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
 |
| * воспитание физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
 |
| ***воспитательные:*** |
| * содействовать развитию познавательных интересов к мини-футболу, творческой активности и инициативы
 |
| * формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность
 |
| * содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения
 |
| * профилактика асоциального поведения
 |

**Отличительная особенность** заключается в том, что программа реализуется в условиях сельской местности и разработана для детей имеющие навыки игры в мини-футбол.

**Возрастной состав учащихся**

Программа ограничена возрастом (8-14) и реализуется **поэтапно** с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом. Количество в группе – 15-30 человек.

**Сроки и этапы реализации программы**

Изучение программного материала рассчитано на 2 года;

Базовый уровень 1 года обучения: сентябрь 2016- май 2017 г.

Базовый уровень 2 года обучения: сентябрь 2017- май 2018 г.

**Режим учебно-тренировочной работы**

Режим учебно-тренировочной работы зависит от периода и задач подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год обучения | минимальный возраст учащихся для зачисления | количество учащихся в группах | длительность отдельного занятия | количество учебных часов в неделю | количество учебных недель | требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| 1 год | 8- лет | 15-30 | 2 | 6 | 38 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП |
| 2 год | 10 лет | 15-30 | 2 | 6 | 38 | Овладение основами спортивной техники 3-юношеский разряд |

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать более 2-х академических часов /1 час - 45мин/.

**Формы проведения занятий:**

Для реализации данной программы возможные следующие формы организации деятельности учащихся на заня­тии:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индивидуальная | Групповая | Фронтальная |
| индивидуально-групповая | всей группой | работа по подгруппам (по звеньям) |

Виды занятий:

|  |
| --- |
| * *практическое занятие*
 |
| * *беседа*
 |
| * *спортивные праздники*
 |
| * *мастер-класс*
 |
| * *викторина*
 |
| * *открытое занятие*
 |
| * *занятие-игра*
 |
| * *профилактические мероприятия*
 |
| * *мини-соревнования*
 |
| * *игра-путешествие*
 |
| * *матчевая встреча по мини-футболу*
 |
| * *мероприятия с родителями*
 |
| * *эстафета*
 |
| * *тестирование /сдача нормативных требований/*
 |
| * *мастер-класс*
 |
| * *показательные выступления и др.*
 |

# Ожидаемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

**После первого года обучения** ожидается, что учащийся наберёт достаточный уровень общей физической, закрепит навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

**На втором году обучения** учащийся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств. Кроме того учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – ый год обучения**Знать:- значение правильного режима дня юного спортсмена;- разбор и изучение правил игры в футбол;- роль капитана команды, его права и обязанности;- правила использования спортивного инвентаря. | **2 – ой год обучения**Знать:- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;- значение и содержание самоконтроля;- дневник самоконтроля;- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. |
| Уметь:- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;- управлять своими эмоциями;- владеть игровыми ситуациями на поле;- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. | Уметь:- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле. |
| *Тактика вратаря.* -уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,  | *Тактика вратаря.* -разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру, -занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.  |

Учебно-тренировочный процесс начинается с начала учебного года /сентябрь/. Особого отбора для занятий не существует. К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься мини-футболом, не имеющие медицинских противопоказаний. и получившие разрешение /заявление/ родителей. В этих группах осуществляется оздоровительная, учебно-тренировочная и воспитательная работа, выполнение нормативных требований, направленные на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов - тестовых упражнений, наблюдений, бесед.

**Способы определения результативности**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

*Целью проведения аттестации* – является определение уровня усвоения программного материала.

***Виды промежуточной аттестации:***

***1.Входящая диагностика***

Учащиеся, поступающие в объединение, проходят входящую диагностику, направлен­ное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.Она включает в себя тестовые задания для фиксирования уровня развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скорость).

***2.Текущая диагностика***

Данная диагностика предусмотрена для определения уровня усвоения пройденного материала по техническим действиям избранного вида спорта. Данная диагностика проводится в декабре месяце текущего года.

***3.Промежуточная диагностика***

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие курс дополнительной общеразвивающей программы. Проводится в конце учебного года и предусматривает сдачу контрольных нормативов по обще-физической, спецально-физической подготовке и тестовые задания по техническим действиям в избранном виде спорта и уровень усвоения теоретического раздела программ. Теоритическая подготовка в форме устного опроса.

Содержание и методика контрольных испытаний представлена в Приложении № 2.

По результатам воспитанники первого года обу­чения могут быть переведены следующий уровень освоения про­граммы /2- й год обучения/.

Для получения объективной информации планируется использовать ***педагогическое наблюдение*** за степенью утомления учащихся:

|  |  |
| --- | --- |
| **Объект наблюдения** | Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Степень и признаки утомления**  | *небольшая средняя большая (недопустимая)* |
| **Цвет кожи лица** | *небольшое**покраснение**значительное**покраснение**редкое покраснение,**побледнение или синюшность* |
| **Речь**  | *отчетливая* *затрудненная**крайне затрудненная или невозможная* |
| **Мимика**  | *обычная**выражение лица напряженное**выражение страдания на лице* |
| **Потливость** | *небольшая**выраженная верхней**половины тела**резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли* |
| **Дыхание** | *учащенное,ровное**сильно учащенное**сильно учащенное* *поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием* |
| **Движения**  | *бодрая походка**неуверенный шаг, покачивание**резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение* |
| **Самочувствие**  | *жалоб нет**жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах**жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота* |

**2.Планирование образовательного процесса**

Учебный план – основополагающий документ, определяющий распределение объемов нагрузки /академический час/ и соответствует основным  целям учреждения.

В учебном плане указаны:

 -срок обучения;

 -разделы  программы;

-количество часов по программе в месяц;

-количество часов по программе в год.

***Ученый план и учебно-тематический план утверждается согласно расписанию занятий и календарному плану-графику каждой группы, реализующих данную программу и может варьироваться в часовой нагрузке.***

**2.1.Учебный план**

Учебный план рассчитан на 38 учебно-тренировочных недель

/с сентября по май месяц/.

Примерный учебный план 1 г.об.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Разделы подготовки**  | **всего** | **Месяцы** |
| ***09*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***01*** | ***02*** | ***03*** | ***04*** | ***05*** |
| **1** | **Теоретическая** | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **Общая физическая** | **78** | 9 | 11 | 9 | 8 | 6 | 8 | 10 | 9 | 8 |
| **3** | **Специальная физическая** | **36** | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **4** | **Технико-тактическая**  | **66** | 6 | 9 | 8 | 9 | 5 | 7 | 8 | 8 | 6 |
| **5** | **Психологическая**  | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **6** | **Соревнования, учебно-тренировочные игры** | **18** | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **7** | **Промежуточная и текущая аттестация** | **4** | 1 |  |   | 1  |  |   |  |   |  |
| **8** | **Медицинское обследование** | **2** | 1 |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
|  ***Всего***  | **222** | **24** | **30** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** |

Примерный учебный план 2 г.об.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Разделы подготовки**  | **всего** | **Месяцы** |
| ***09*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***01*** | ***02*** | ***03*** | ***04*** | ***05*** |
| **1** | **Теоретическая** | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **Общая физическая** | **68** | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 9 | 8 |
| **3** | **Специальная физическая** | **43** | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| **4** | **Технико-тактическая**  | **73** | 7 | 9 | 9 | 10 | 6 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| **5** | **Психологическая**  | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **6** | **Соревнования, учебно-тренировочные игры** | **20** | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| **7** | **Промежуточная аттестация** | **4** | 1 |  |   | 1  |  |   |  |   |  |
| **8** | **Медицинское обследование** | **2** | 1 |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
|  ***Всего***  | **228** | **26** | **28** | **26** | **28** | **20** | **24** | **24** | **26** | **26** |

Распределение времени в учебном плане на основные разделы под­готовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретны­ми задачами тренировки.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

**по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства подготовки | **1г.об** | **2г.об.** |
| Физическая подготовка **(%)** | 60 | 55 |
| Технико-тактическая подготовка **(%)** | 40 | 45 |

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки**

**по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства подготовки | **1г.об** | **2г.об.** |
| Общая физическая подготовка | 70 | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 40 |

**2.2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **1г.об** | **2г.об.** |
| **1.Теоритическая подготовка** | **9** | **9** |
| *Правила безопасности на занятиях* | 1 | 0,5 |
| *Гигиена занятий* | 2 | 0,5 |
| *Биология человека и основы ЗОЖ* | 2 | 2 |
| *Понятия ОФП и СФП* | 1 | 2 |
| *Общие понятия о технике* | 1 | 2  |
| *Правила соревнований* | 1 | 1 |
| *Морально-волевая подготовка* | 1 | 1 |
| **2.Общая физическая подготовка** | **78** | **68** |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов* | 22 | 20 |
| *Общеразвивающие упражнения с предметами* | 18 | 15 |
| *Строевые упражнения* | 10 | 8 |
| *Гимнастика* | 8 | 8 |
| *Легкая атлетика* | 20 | 20 |
| **3.Специальная физическая подготовка** | **36** | **43** |
| *Акробатика* | 3 | 3 |
| *Спортивные и подвижные игры* | 7 | 10 |
| *Специально-физические упражнения для развития:**- выносливости**- быстроты* *- гибкости* *- ловкости и прыгучести* | 16 | 20 |
| *Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча* | 5 | 5 |
| *Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча* | 5 | 5 |
| **4.Технико-тактические действия** | **66** | **73** |
| *Техника игры* | 46 | 43 |
| *Тактика игры* | 20 | 30 |
| **5.Психологическая подготовка** | **9** | **9** |
| **5.Промежуточная аттестация** | **4** | **4** |
| **6.Соревнования, учебно-тренировочные спарринги** | **18** | **20** |
| **8.Медицинское обследование** | **2** | **2** |
| **ВСЕГО** | **222** | **228** |

**3. Содержание программы**

**3.1.Учебный материал 1 год обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 10 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки ***судейства*** игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

*Темы теоритической подготовки:*

|  |
| --- |
| **1.Правила безопасности на занятиях** |
| *Инструктажи по ТБ. Техника безопасности и спортивный травматизм.  Правила поведения на тренировке и на соревнованиях.* |
| **2. Гигиенические знания и навыки.**  |
| *Гигиена занятий, оборудования, личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна, питания. Закаливание. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Режим дня. Питание спортсмена.* |
| **3.Биология человека и основы ЗОЖ** |
| *Строение и функции организма. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Беседы о вреде никотина, алкоголя, наркотиков. Преимущества здорового образа жизни подростка.* |
| **3.Физическая культура и спорт.** |
| *Понятия: ФК. Развитие футбола в СССР, России и за рубежом. Значение и место его в системе воспитания. Международное спортивное движение, Олимпийские игры.* |
| **4.Понятия ОФП и СФП** |
| *Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по подготовке юных футболистов.* |
| **5.Общие понятия о технике** |
| *Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовок. Классификация и терминология технических приемов.*  |
| **6.Правила соревнований** |
| *Футбольная площадка для ведения занятий и соревнований и требования к ее состоянию. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.* |
| **7.****Психологическая подготовка** |
| *Моральные качества человека. Психологическая подготовка. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.* |

**2.Общая физическая подготовка**

***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 (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления  учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения  функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;

-  от нервно-психических реакций;

- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);

- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами  регулирования  физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;

- количество повторений;

- выбор  исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и  ритм движений и т. д.

- строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения  с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

- специально-физические упражнения:

- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- подвижные игры и эстафеты. игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. кроссы. прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. различные виды беговых упражнений.

- гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. упражнения для мышц туловища, ног, таза.

-спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**3.Специальная физическая подготовка**

С***пециальная*** – 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.

- специально-физические упражнения:

*- упражнения для развития силы:* приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. броски набивного мяча ногой на дальность. удары по футбольному мячу на дальность. толчки плечом партнера. борьба за мяч. приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями. подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях.

*-упражнения на развития выносливости:* кроссы на местности, ходьба, интенсивный или переменный бег, бег с мячом. двусторонние игры. игровые упражнения с мячом.

*-упражнения на развития быстроты:*  повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

*-упражнения на развития гибкости:* наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения, сидя, выпады в сторону, развороты туловища

*-упражнения на развития ловкости и прыгучести:* серии кувырков: один вперед, один назад. кувырки вперед и назад через плечо. опорные прыжки, ноги врозь и согнув ноги через «козла». продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). прыжки через набивные мячи и другие препятствия. бег между препятствиями. прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером. кувырки вперед и назад с мячом в руках. подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. то же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. жонглирование мячом ногами, бедром, головой. ведение мяча между деревьями предметами на различной скорости. подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. с расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч. встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. по сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д. жонглирование мячом в воздухе. ведения мяча головой. подвижные игры с мячом. приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

*- упражнения для развития быстроты:* пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. ускорения и рывки с мячом. рывки к мячу и последующим ударом в цель.

-акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

- упражнения для вратаря: акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

**4.Технико-тактическая подготовка**

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 мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Техника игры

*Удары:* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся

партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

*Остановка мяча:* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Ложные движения / финты /.* Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; иммитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

*Отбор мяча*. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

*Вбрасывание мяча:* из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

*Техника игры вратаря*. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча 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 и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки.

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом -изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:*

-уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,

-выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,

-выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,

-выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового,

-при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафному дарах.

*В защите:*

-уметь действовать в защите по принципу «зоны»,

-перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,

-правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

*Тактика вратаря.*

-уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,

-разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру,

-занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**5.Соревнования и учебно-тренировочные игры /весь курс обучения/**

Игры для отработки технико-тактических действий. Игры на отработку ударов по воротам с движения. Игры на ведение мяча и преследование. Ведение мяча с преследованием на различных участках. Игровые задания в парах, тройках и т.д. Участие в соревнованиях в своей возрастной группе.

**6.Психологическая подготовка футболиста /весь курс обучения/**

Моральные качества, присущие футболисту: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

**7.Промежуточная и текущая аттестация /весь курс обучения/**

*- входящая диагностика* включает в себявыполнение тестовых заданий для фиксирования уровня развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скорость).

*- текущая диагностика*

Выполнить на оценку технические действия (техника владения мячом, способы остановки и ударов по мячу и т.д.), в соответствии с программным материалом года обучения.

*-промежуточная диагностика* предусматривает сдачу контрольных нормативов по обще-физической, спецально-физической подготовке и тестовые задания по техническим действиям в избранном виде спорта и уровень усвоения теоретического раздела программ.

**8.Медицинское обследование**

1.допуск врача к занятиям /при поступлении/

2.медицинский осмотр в течение учебного года.

В течение 1 года обучения по данной программе ожидается, что спортсмен наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На второй год обучения спортсмен переводится приказом директора при условии сдачи нормативных требований. При комплектовании группы на второй год обучения могут быть зачислены «новички» прошедшие входящую диагностику.

**3.2.Учебный материал 2 год обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Темы теоритической подготовки:*

|  |
| --- |
| **1.Правила безопасности на занятиях** |
| *Инструктажи по ТБ. Техника безопасности и спортивный травматизм.  Правила поведения на тренировке и на соревнованиях.* |
| **2. Гигиенические знания и навыки.**  |
| *Гигиена занятий, оборудования, личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна, питания. Закаливание. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики заболеваний. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.*  |
| **3.Биология человека и основы ЗОЖ** |
| *Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности. Утомление причины и восстановление. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием занятий физическими упражнениями. Беседы о вреде никотина, алкоголя, наркотиков. Преимущества здорового образа жизни подростка. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Спортивный режим.* |
| **3.Физическая культура и спорт.** |
| *Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.*  |
| **4.Понятия ОФП и СФП** |
| *Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Круглогодичность занятий по физической подготовке.* |
| **5.Общие понятия о технике и тактике** |
| *Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры* |
| **6.Правила соревнований** |
| *Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр.* |
| **7. Психологическая подготовка** |
| *Основные методы развития волевых качеств, в процессе тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок. Психологическая подготовка к соревнованиям.* |

**1. Общая физическая подготовка**

*-строевые упражнения:* умение выполнять команды в строю, шеренге, колонне, флангах, с интервалами, дистанциями, направляющим, замыкающим.Повороты на месте, размыкание уступами.Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*-общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*- упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа , с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг .

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*-гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

**3. Специальная физическая подготовка**

-Специально-физические упражнения:

*упражнения для воспитания силы: п*риседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей*. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

 *упражнения для воспитания быстроты*

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

 «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед. Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

*Для вратарей*. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.Упражнения в ловле теннисного мяча.

*упражнения для воспитания ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

 Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

 Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

*-* упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за чет различной длины шагов и скорости движения.

Ацикличный бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге. Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

-акробатические упражнения

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

-подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

-спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**4.Технико-тактическая подготовка**

Удары по мячу ногой.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

-удары перекидные через голову противника.

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полулета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

-удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резанные удары боковой частью лба.

-перевод мяча лбом.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения /финты/.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

-ловля опускающихся и прыгающих мячей.

-отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

-отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.

-броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

-бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

-выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

*Тактика игры*

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться

-игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

-уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча;

-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

-правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

-атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;

-применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

-уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;

-подстраховывать и помогать партнеру;

-правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;

-взаимодействовать с вратарем;

-уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;

-совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

-уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнять с защитниками комбинации при введении и мяча в игру ударом отворот;

-вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные игры.*

 В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

**4.Методическое обеспечение**

**4.1. Организационно методические указания**

 Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия я юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

**4.2.Методы обучения**

1. Фронтальный метод.

2 Посменный метод.

3. Поточный метод.

4. Групповой метод.

5. Метод групповой тренировки.

6. Индивидуальный метод.

7. Метод дополнительных упражнений.

8. Метод срочной информации.

9. Метод «идеомоторного» упражнения.

10. Метод сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

11. Метод круговой тренировки.

**4.3.Методические приемы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Словесные** | * устное изложение
 |
| * беседа, объяснение
 |
| * анализ игровых ситуаций
 |
| * анализ технический действий /ошибок, пояснений и т.п./
 |
| **Наглядные** | * показ видеоматериа­лов, иллюстраций
 |
| * демонстрация упражнения преподавателем
 |
| * наблюдение
 |
| * работа по образцу и др.
 |
| **Практические** | * физические упражне­ния
 |
| * тренировочные упражнения
 |
| * подвижные игры игровые задания, эстафеты.
 |
| * тестовые упражнения
 |
| * подводящие упражнения
 |
| * дополнительные упражнения, задания
 |

**Методический материал с указанием содержания, последовательности и средств для реализации данной программы представлен в Приложениях.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Приложение 3* | Упражнения для развития двигательных качеств |
| *Приложение 4* | Упражнения для совершенствования в технике владения мячом |
| *Приложения 5* | Упражнения для совершенствования тактики игрыизучения программного материала  |
| *Приложения 6* | Содержание и последовательность изучения программного материала по технической подготовке |

**4.4.Организация учебного занятия**

Урок как основная форма обучения по структуре делится на три части:

**Вводно-подготовительная часть** – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

 **Основная часть** характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

 **Заключительная часть** обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

***Распределение времени по частям занятия***

***в зависимости от его типа (мин)***

|  |  |
| --- | --- |
| Часть занятия | Тип занятия |
| учебное | учебно-тренировочное | тренировочное | контрольное |
| Вводно-подготовительная | 30 | 25 | 20 |  Разминка проводится самостоятельно |
| Основная  | 50 | 55 | 65 | 80 |
| Заключительная  | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого  | 90 | 90 | 90 | 90 |

1. **Занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.**

**Подготовительная часть**

Упражнения из общей разминки.

Упражнения из специальной разминки.

**Основная часть**

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнение на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

**Заключительная часть**

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательные упражнения.

1. **Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и физической подготовки.**

**Подготовительная часть**

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на ловкость и гибкость.

**Основная часть**

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

**Заключительная часть**

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения на расслабление мышц.

1. **Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и тактической подготовки.**

**Подготовительная часть**

Бег (разные варианты).

Упражнения с мячом (в парах и в больших группах).

**Основная часть**

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

**Заключительная часть**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и дыхательные.

**4.5.Воспитательная работа как метод обучения**

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

 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процесс занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

**4.6.Материально-техническое обеспечение**

 Занятие в закрытом помещении (спортивный зал): спортивная обувь - кроссовки, кеды, спортивные тапочки; спортивная одежда - футболка, шорты, футбольные трусы, гетры.

Занятие на открытой площадке (площадка для мини-футбола): спортивная обувь - бутсы, кеды, кроссовки; спортивная одежда - спортивный тренировочный костюм, футболка, шорты, гетры со щитками.

**Приложения №1**

**ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда при проведении занятий по мини-футболу

1. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освящения).
2. Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
3. Обязательное проведение разминки.
4. Ознакомление с правилами поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки.
5. Тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальности и особенности занимающихся.
6. Осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся.
7. Снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость.
8. Обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся.
9. Соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни.
10. Соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность.
11. Индивидуальный подход к занимающимся.
12. Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
13. Постоянная воспитательная работа с занимающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов; воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Приложения №2

**Указания по борьбе со спортивным травматизмом**

Уменьшение количества несчастных случаев и повреждений во время занятий зависит в первую очередь от руководителя. Наиболее типичные повреждения футболистов во время занятий — это ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок, а также различные травмы, получающиеся в результате столкновения играющих.

Ушибом называется травма тканей без нарушения целости кожи; при этом клетки тканей, кровеносные сосуды, нервы повреждаются, что вызывает боль, появление припухлости, кровоподтеки.

Первая помощь: на ушибленное место положить лед, снег, полотенце, смоченное в холодной воде, и держать минут 15—30, после чего наложить тугую повязку.

При ушибах головы и позвоночника могут пострадать важные для жизни органы, что часто вызывает бессознательное состояние, тошноту, рвоту, нарушение движения конечностей и т. д.

Первая помощь: покой, на голову положить пузырь со льдом или полотенце, смоченное в холодной воде, вызвать врача.

При ушибах живота и половых органов может наступить опасное состояние (шок) с потерей сознания, замедленным пульсом, поверхностным дыханием, бледностью лица, испариной, общей резкой слабостью и т. п.

Первая помощь: полный покой, согревание пострадавшего. Внутрь давать горячее питье, вино, валериановые капли, немедленно вызвать врача.

Вывих сустава — повреждение, при котором суставная поверхность одной кости, вследствие разрыва сумки и растяжения связок сустава, соскальзывает полностью или частично с суставной поверхности другой кости. При этом изменяется форма сустава и движения в нем делаются чрезвычайно болезненными. Первая помощь: не вправляя, дать суставу покой, охладить его, сделать поддерживающую повязку и немедленно вызвать врача. При закрытом переломе на поврежденную конечность накладывают шинную повязку. Шины могут быть специальные или сделанные из подручного материала: палок, пучков прутьев, кусков фанеры и др. Шины накладывают на боковые поверхности поврежденной конечности так, чтобы концы шин заходили за суставы выше и ниже перелома; этим создаются условия полной неподвижности. Для того, чтобы давление шин на осколки кости не вызвало открытого перелома, надо под шины подложить что-либо мягкое: вату, сено, траву и т. п. Шины затем прибинтовывают, и пострадавшего транспортируют к врачу.

При открытом переломе, если нет поблизости врача, надо осторожно поставить, хотя бы приблизительно, не вызывая резкой боли, отломки кости в обычное положение, остановив кровотечение. Если надо, накладывают жгут, затем защитную и поверх нее шинную повязку, — и немедленно транспортируют пострадавшего к врачу.

Растяжение связок суставов. Помощь заключается в покое, наложении холода на больное место в течение полутора-двух часов и тугой повязке, ограничивающей движения в суставе.

Чтобы максимально уменьшить травматизм во время занятий, руководитель должен:

а) проверить перед занятиями состояние поля, следить за тем, чтобы на нем не
было битых стекол, камешков, бугров и ямок, могущих вызвать повреждения;

б) не допускать упражнений с мячом, а тем более игры на двое ворот, не дав занимающимся предварительно разогреться и не обезопасив их, таким образом, от растяжений и разрывов мышц и связок. Особенное внимание разогреванию занимающихся следует уделять в холодную погоду;

в) во время учебных игр руководитель должен строжайшим образом пресекать малейшие проявления грубости, воспитывая у игроков корректное отношение к противнику.

г) следить за тем, чтобы у игроков были исправные шипы на бутцах и щитки на голенях, так как отсутствие щитков может также послужить причиной повреждения;

д)требовать бинтования подъемов у игроков, имеющих повреждения голеностопного сустава.

Примечания:

1. Бинтовать надо эластичным бинтом, который легко сделать из трикотажной материи. Специальный пластичный бинт типа «Идеал» продается в аптеках.2. Нужно следить за тем, чтобы бинт накладывался не туго, не мешая правильному и полному движению ступни, и чтобы он не нарушал кровообращения.

е) во время игры не допускать на футбольное поле посторонних. Наибольшее количество (иногда очень тяжелых) повреждений во время соревнований является результатом грубой игры, опасных приемов и неосторожности. Поэтому руководитель обязан во время занятий вести надлежащую воспитательную работу. На разборах проведенных соревнований следует уделять особое внимание фактам грубой, опасной игры, недисциплинированности и некорректного отношения к противникам.

Правильно поставленная воспитательная работа, повышение техники и соблюдение общих мер предосторожности помогут свести к минимуму количество несчастных случаев и травм.

**Приложения №3**

**ТРЕБОВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Для полевых игроков и вратарей

**Условия выполнения контрольных упражнений:** по обшей физической подготовки

1. *Бег /6-минутный/* по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта, по дорожке стадиона / 400м/. фиксируется количество метров, который спортсмен пробежал за 6 минут.
2. *Челночный бег 3х10 м:* тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
3. *Прыжки в длину с места:* выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения** | пол | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| 1 | Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 |
| д | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 |
| 2 | Отжимания из упора на полу, раз | м | 8 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| д | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| 3 | 6-мин бег (м.) | м | 950 | 1000 | 1150 | 1200 | 1200 |
| д | 850 | 900 | 1000 | 1050 | 1100 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | м | 165 | 170 | 180 | 200 | 220 |
| д | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |

по специальной физической подготовке.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

**1.Бег на 30 м. с ведением мяча** выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

**2.Бег 5x10 м с мячом** - выполняется так же как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения отрезка футболистов возвращается на старт за счет 25 сек. и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что при беге на 30 м с мячом.

**3.Удар по мячу ногой на дальность** - выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**4.Жонглирование мячом** - выполняются удары правой и левой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполнение разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для полевых игроков)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения** | пол | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| 1 | Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)  | м | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| д | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 |
| 2 | Челн. бег 5х10 м. (сек) с ведением мяча | м | 38,0 | 35,0 | 33,0 | 30,0 | 28,0 |
| д | 42,0 | 38,0 | 35,0 | 33,0 | 30,0 |
| 3 | Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) | м | 35 | 40 | 45 | 55 | 65 |
| д | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | 10 | 12 | 16 | 20 | 26 |
| д | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |

По технической подготовке.

**1.Удары по воротам на точность** - выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м/ с расстояния 11 м. Мяч посылается по воздуху в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см прямоугольник обозначается лентами или стойками. Удары выполняются любым способом. Производится десять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

**2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** - выполняется с линии старта 30 м от линии штрафной площадки, вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки первая стойка ставится на 10 м от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м ставится еще три стойки, и, не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения** | пол | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| 1 | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | м | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| д | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 |
| 2 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | м | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| д | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 |
| 3 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | м | 8 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| д | 8 | 8 | 10 | 15 | 20 |

Для вратарей

**1.Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки** в прыжке -выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки кисть сжата в кулак. На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**2.Удар по мячу ногой с рук на дальность** /разбег не более четырех шагов/ -выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**3.Вбрасывание мяча рукой на дальность** /разбег не более четырех шагов/ -выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**Для вратарей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения** | пол | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| 1 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | м | 20 | 24 | 27 | 30 | 34 |
| д | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 |
| 2 | Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см) | м | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| д | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 3 | Бросок мяча на дальность (м) | м | 20 | 20 | 22 | 20 | 24 |
| д | 18 | 18 | 20 | 22 | 20 |

Приложение № 4

Правила игры в мини-футбол, утвержденные ФИФА.

1. Размеры. Площадка для игры должна иметь форму прямоугольника длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Во всех случаях длина должна быть больше ширины.

2. Разметка. Площадка должна быть размечена отчетливыми линиями шириной 8 см. Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми линиями, а короткие - линиями ворот. Поперек площадки проводится средняя линия. Центр площадки должен быть обозначен соответствующей отметкой. Вокруг центра площадки проводится окружность радиусом 3 м.

3. Штрафная площадь. На каждой половине площадки вокруг каждой стойки ворот под прямым углом к линии ворот в пределах площадки проводятся четверти окружности радиусом 6 м. Верхние концы четвертей

окружности соединяются линией, параллельной линии ворот. Длина этого отрезка равна 3 м и соответствует расстоянию между стойками ворот. Каждая из получившихся геометрических фигур, ограниченных дугами окружности и отрезками прямых, носит название штрафной площади.

4. 6-метровая отметка. Посредине отрезка, соединяющего концы дуг, ограничивающих штрафную площадь, на расстоянии 6 м от линии ворот наносится соответствующая отметка. Она служит для выполнения 6-метрового удара и называется 6-метровой отметкой.

5. Зоны замены. На боковой линии с той стороны, где расположены скамейки для запасных игроков, перпендикулярно к ней на расстоянии 3 м от средней линии проводятся две линии длиной 80 см (40 см в пределах площадки и 40 см вне ее). Когда игроки выходят на площадку или покидают ее, они должны делать это, пересекая боковую линию на отрезке между этими 80-сантиметровыми линиями.

6. Ворота. Посредине каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, расположенных на расстоянии 3 м одна от другой (по внутреннему измерению) и соединенных горизонтальной перекладиной, нижний конец которой находится на высоте 2 м от поверхности площадки. Поперечное сечение перекладины представляет собой квадрат со стороной 8 см. Ширина стоек и перекладины должна быть одинаковой. Позади ворот к стойкам и перекладине крепится сетка. Нижняя часть сетки прикреплена к изогнутым кронштейнам или иным крепежным деталям.

Примечание. Сетки ворот. Разрешается использовать сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона. Однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных заявок из джута или пеньки.

Ворота. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Штанги ворот должны иметь защитные чехлы не ниже 1.8м от пола.

7. Поверхность площадки. Поверхность площадки должна быть гладкой, плоской и неопасной для игроков в случае падений. Рекомендуется для покрытия площад­ки использовать дерево или синтетический материал. От использования бетона или асфальта следует отказаться.

Указания. Для международных матчей игровая площадка должна быть длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 22 м.

В том случае, если длина линий ворот составляет около 15-16 м, радиус четвертей окружности, образующих контуры штрафной площади, следует уменьшить до 4 м.

Для покрытия площадки разрешается использовать естественный дерн, синтетический ковер или земляной грунт.

Мяч. Длина окружности мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча до начала игры должен составлять от 340 до 390 граммов (по номенклатуре ФИФА - мяч № 4). Во время игры мяч может быть заменен только с разрешения судьи.

Число игроков.

1. В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря:

2. В любом официальном международном матче, а также матчах национального чемпионата всех уровней допускается замена игроков.

3. Максимальное количество запасных игроков, используемых каждой из команд на протяжении всего матча, - 6.

4. Число “летучих” замен по ходу матча не лимитируется, за исключением вратаря, которого можно заменять только в тот момент, когда мяч выйдет из игры. Игрок, который был заменен, становится запасным и может снова вернуться на площадку вместо кого-либо из других игроков.

5. “Летучая” замена - это замена, которая производится в тот момент, когда мяч находится в игре. Такая замена осуществляется при соблюдении следующих условий:

а) игрок, которого заменяют, должен покинуть площадку через боковую линию на отрезке, называемом зоной замены;

б) игрок, который выходит на замену, имеет право вступить на площадку только в так называемой зоне замены и только в тот момент, когда игрок, которого заменили, покинул площадку;

в) запасной игрок независимо от того, принимает он участие в игре или нет, должен нести такую же ответственность за свои действия, что и игрок, находящийся на площадке;

г) замена считается завершенной в тот момент, когда запасной игрок выходит на площадку, с этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, которого заменили, - запасным.

6. Вратарь имеет право поменяться местами с любым другим игроком своей команды. Это осуществляется только после получения разрешения судьи и только в тот момент, когда мяч выйдет из игры.

Наказание:

а) при нарушении, предусмотренном п. 6, игру не следует останавливать. Игроков, допустивших это нарушение, следует предупредить сразу же, как только мяч выйдет из игры;

б) если в процессе “летучей” замены запасной игрок выходит на площадку до того, как игрок, которого заменяют, полностью покинул ее, судья должен остановить игру. Он должен удалить замененного игрока с поля, вынести предупреждение игроку, вышедшему на замену, и возобновить игру свободным ударом, который выполняется игроком противоположной команды с места, где находился мяч в момент остановки игры. Однако если мяч в этот момент находился в штрафной площади провинившейся команды, то свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч;

в) если в процессе “летучей” замены запасной игрок выходит на площадку или замененный игрок покидает ее вне зоны замены, то судья не должен останавливать игру, и как только мяч выйдет из игры, нарушитель

должен получить предупреждение.

Указания. Минимальное количество игроков, при котором команда допускается к игре, - 5.

Если в случае удаления игроков в какой-либо из команд останется меньше двух полевых игроков, то матч прекращается.

Обмундирование игроков.

1. Игрок не должен носить никаких предметов, представляющих опасность для других игроков.

2. Обмундирование игроков состоит из футболки, трусов, гетр и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного ей материала. Играть без обуви запрещается.

3. Футболки игроков должны иметь номера. Футболисты одной и той же команды не должны иметь одинаковых номеров.

4. Вратарю разрешается играть в длинных трусах. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды других игроков и судьи. За любое нарушение этого правила виновный игрок удаляется с поля для приведения в порядок своего обмундирования. Он может вернуться на поле только с разрешения судьи, который должен лично убедиться в том, что одежда и обувь игрока приведены в порядок. Это можно сделать только тогда, когда мяч выйдет из игры.

Судья. Для проведения каждой официальной игры назначается судья. Его полномочия и права, предоставленные ему правилами игры, вступают в силу с момента прибытия его к месту соревнований и заканчиваются с его отъездом.

Во время матча право судьи налагать взыскания распространяется и на нарушения, совершенные в тот момент, когда игра была временно приостановлена и мяч вышел из игры. Решения судьи по всем пунктам, связан­ным с игрой, являются окончательными, поскольку от них зависит результат матча.

Судья:

а) обязан следить за строгим соблюдением правил игры;

б) должен воздерживаться от наказания игроков в тех случаях, когда, по его мнению, остановка игры даст определенное преимущество провинившейся команде;

в) должен зафиксировать все инциденты, имевшие место до, во время или после матча;

г) должен вести хронометраж игры и следить за тем, чтобы игра продолжалась в течение срока, установленного правилами игры, прибавляя к нему время, потерянное по непредвиденным обстоятельствам или по иной причине;

д) имеет право по собственному усмотрению останавливать игру при любом нарушении правил, а также, если сочтет необходимым временно прервать или вовсе прекратить ее по причинам наступления неблагоприятных или опасных погодных условий (гроза, смерч, ураган, землетрясение, наступление темноты и т. п.), вследствие вмешательства зрителей и по какой-либо иной причине; в случае прекращения игры судья должен составить подробный рапорт с изложением всех обстоятельств и в установленный Положением о соревнованиях срок отправить его в организацию, проводящую соревнование;

е) с момента своего выхода на площадку имеет право вынести предупреждение любому игроку, виновному в нарушении правил или неспортивном поведении, и, если игрок продолжает вести себя недисциплинированно, отстранить его от дальнейшего участия в игре; в таких случаях фамилия провинившегося игрока и причина наложенного взыскания заносятся в протокол матча, который в срок, установленный Положением о соревнованиях, отсылается в организацию, проводящую соревнование;

ж) не должен позволять никому, кроме игроков и судьи на линии, выходить на площадку без своего разрешения;

з) должен остановить игру, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, предложить в кратчайший срок вынести пострадавшего за пределы площадки и немедленно возобновить игру; в случае незначительной травмы у футболиста игру останавливать не следует, пока мяч не выйдет из игры; не следует оказывать помощь непосредственно на площадке игроку, который в состоянии самостоятельно добраться до боковой линии или линии ворот;

и) должен удалить с поля любого игрока, который, по его мнению, грубо ведет себя, виновен в серьезном нарушении правил игры или допускает оскорбительные и нецензурные выражения;

к) дает сигнал к возобновлению игры после каждой остановки ее;

л) принимает самостоятельное решение о соответствии мяча.

Судья на линии. В помощь судье назначается судья на линии, который перемещается на противоположной от него стороне площадки и должен сигнализировать судье (за кем и остается окончательное решение):

а) какая из сторон должна производить угловой удар, удар от ворот или удар с боковой линии;

б) правильно ли выполнена “летучая” замена.

Он также должен помогать судье проводить игру в соответствии с правилами. На судью на линии возлагается контроль за 5-минутным периодом игры в меньшинстве, которым наказывается команда, чей игрок был удален с поля. В случае необоснованного вмешательства или неправильного поведения судьи на линии судья вправе отказаться от его услуг и потребовать его замены, о чем он должен будет впоследствии сообщить В организацию, проводящую соревнование.

Судья на линии должен иметь флаг яркого цвета {красный или желтый), который предоставляется командой хозяев поля.

Указания. Международные матчи обязательно проводятся с судьей на линии.

В международных матчах или в матчах внутреннего календаря, если так пожелают организаторы соревнования, для контроля за 5-минутным периодом игры в меньшинстве после удаления игрока назначается специальный судья.

Продолжительность игры. Игра продолжается два равных тайма по 25 минут при соблюдении следующих условий:

а) в каждом из таймов судья должен компенсировать Время, потерянное, по его мнению, в результате действий игроков, направленных на затягивание пауз в игре в тактических целях, на транспортировку травмированных игроков с площадки или по какой-либо иной непредвиденной причине;

б) продолжительность каждого из таймов должна быть увеличена на выполнение 6-метрового удара, назначенного незадолго до его окончания.

Интервал между таймами не должен превышать 10 минут.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда, выигравшая жребий, получет право выбрать сторону площадки или начальный удар.

Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков ударом с места (то есть ударом ногой по неподвижному мячу, лежавшему в центре площадки), причем мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не ближе 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры, футболистом той команды, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

Наказание. При любом нарушении правил начала игры начальный удар повторяется. Однако если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади противоположной команды, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

После временного прекращения игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, при условии, что мяч непосредственно перед остановкой находился в пределах площадки, то есть не пересекал боковую линию или линию ворот, игра возобновляется спорным мячом в том месте, где находился мяч в момент остановки игры.

При розыгрыше спорного мяча судья, взяв мяч в руки, дает ему затем возможность упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки, прежде чем коснется пола, то судья должен повторить розыгрыш спорного мяча. Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш спорного мяча повторяется.

Мяч в игре и не в игре. Мяч считается вышедшим из игры, если:

а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по полу или в воздухе;

б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени от начала до окончания матча мяч считается в игре в том числе и в тех случаях, когда:

а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или перекладины;

б) мяч попадает в судью или судью на линии, находящихся в пределах площадки;

в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Указания. Линии на площадке входят в размеры тех зон и площадей, которые они ограничивают. Следовательно, боковые линии и линии ворот являются неотъемлемой частью игровой площадки.

Если матч проводится в закрытом помещении и мяч случайно ударяется в потолок, игра должна быть остановлена. Она возобновляется спорным мячом под тем местом, где мяч коснулся потолка. В том случае, если &то произошло над штрафной площадью, розыгрыш спорного мяча осуществляется на 6-метровой отметке.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул его в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего матча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаковое количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков. Игрок, который совершит одно из следующих одиннадцати нарушений:

а) ударит или попытается ударить соперника ногой;

б) опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед или за ним;

в) прыгнет на соперника;

г) нападет на соперника грубо или опасно для него;

д) толкнет соперника сзади, если только тот не блокирует мяч;

е) ударит или попытается ударить соперника рукой или совершит плевок в него;

ж) задержит соперника путем физического контакта;

з) толкнет соперника недозволенным способом;

и) толкнет соперника плечом;

к) подкатится под соперника в попытке сыграть в мяч (отбор в подкате), даже если при этом и не коснется соперника;

л) сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в пределах штрафной площади своей команды), - должен быть наказан штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше одиннадцати нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, атакующая команда получает право на 6-метровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре.

Игрок, который совершит одно из следующих нарушений:

а) сыграет, по мнению судьи, опасно, например, попытается ударить по мячу ногой в то время, когда он находится в руках у вратаря;

б) не играя мячом, будет умышленно блокировать соперника, то есть перемещаться между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы своим корпусом препятствовать его продвижению;

в) толкнет вратаря плечом в плечо, если только тот не находится за пределами штрафной площади своей команды;

г) играя вратарем в пределах штрафной площади своей команды;

д) выбросит мяч так, что тот, не коснувшись никого из других игроков и не стукнувшись о пол, попадает на половину площадки команды соперников;

е) выбросит мяч, а потом снова возьмет его в руки, получив его от партнера по команде, когда мяч при этом не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды;

ж) применит тактику, направленную на затягивание времени игры, - должен быть наказан свободным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше нарушений совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть предупрежден, если он:

о) во время “летучей” замены выходит на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинул ее, или выходит на площадку вне зоны замены;

б) систематически нарушает правила игры;

в) словами или жестом выражает демонстративное несогласие с каким-либо решением судьи;

г) допускает неспортивное поведение.

За любое из указанных нарушений, если только оно по своему характеру не заслуживает более серьезного наказания, игрок, помимо предупреждения, наказывается свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар. Производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть удален с площадки, если он, по мнению судьи:

а) виновен в серьезном нарушении правил;

б) безобразно ведет себя;

в) допускает оскорбительные или нецензурные выражения;

г) получив предупреждение, допускает нарушение, заслуживающее второго предупреждения.

Если игра была специально остановлена по причине необходимости удаления игрока с поля за нарушение формы одежды и при этом не произошло никакого друого нарушения, заслуживающего иного наказания, то она возобновляется свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Указания. Будучи удаленным с площадки, игрок больше не имеет права принять участие в игре, а также находиться на скамейке запасных игроков. Однако через 5 минут после удаления игрока его команда получает право играть в полном составе. Контроль за тем, чтобы команда, чей игрок был удален с площадки, в течение 5 минут играла в меньшинстве, возлагается на

судью на линии, а в официальных международных матах - на специального судью. Отсчет этих 5 минут после удаления игрока начинается с момента последующего введения мяча в игру. Запасной игрок, который по истечении 5 минут после удаления получает право заменить удаленного футболиста, для выхода на площадку обязан получить разрешение судьи. При этом замена осуществляется лишь в тот момент, когда мяч вышел из игры.

Штрафной и свободный удары. Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота наказанной команды,

засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара, до того как попасть в ворота, коснулся кого-либо из других игроков.

При выполнении штрафного или свободного удара все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Если игрок противоположной команды до удара приблизится к мячу на расстояние не менее 5 м, то судья должен обеспечить выполнение штрафного или свободного удара в условиях, регламентируемых правилами (вплоть до требования повторения удара).

В момент выполнения штрафного или свободного удара мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не имеет права касаться его вновь до тех пор, пока до мяча не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков.

Наказание:

а) если игрок, выполнивший штрафной или свободный удар, вторично коснется его раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки;

б) если выполнение штрафного или свободного удара осуществляется в течение более чем 4 секунд, то судья должен назначить свободный удар с того же места в противоположную сторону.

Указания. Для того чтобы отличить свободный удар от штрафного, судья, назначив свободный удар, должен поднять руку вверх над головой и не опускать ее до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч при этом не коснется кого-либо из игроков или выйдет из игры.

6-метровый удар. Он производится с 6-метровой отметки. До момента выполнения этого удара все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, производящего удар, должны находиться на игровой площадке за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор пока мяч не войдет в игру, вратарь защищающейся команды должен стоять на линии ворот между стойками, не переступая ногами. Игрок, выполняющий 6-метровый удар, должен ударом ноги направить мяч вперед. Он не имеет права затем вторично касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков. Мяч считается в игре, как только он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Мяч, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

При выполнении 6-метрового удара в игровое время или время после первого или второго тайма, предоставленное дополнительно специально для пробития 6-

метрового удара, гол не следует отменять, если мяч, перед тем как попасть в ворота, касается стоек, перекладины или вратаря в любой последовательности и если при этом не было какого-либо нарушения правил.

Наказание.

За любое нарушение правил:

а) игрокам защищающейся команды 6-метровый удар следует повторить, если мяч не был забит;

б) партнерам игрока, выполняющего 6-метровый удар, гол не засчитывается, если мяч был забит, а удар повторяется;

в) игрокам, выполнявшим 6-метровый удар после того, как мяч вошел в игру, независимо от результата удара назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с 6-метровой отметки.

Удар с боковой линии. Когда мяч полностью пересекает боковую линию по полу или по воздуху, он вводится обратно в игру ударом ноги в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней ног игрока, производящего удар, должна либо касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии. Он считается вошедшим в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

Наказание:

а) если удар с боковой линии выполнен с нарушением правил, то он повторяется игроком противоположной команды;

б) если удар с боковой линии выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию, то он повторяется с надлежащего места игроком противоположной команды;

в) если удар с боковой линии не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок, выполняющий удар, взял мяч под свой контроль, то право на выполнение удара с боковой линии передается противоположной команде;

г) если игрок, выполнивший удар с боковой линии, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места,

где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Бросок от ворот. Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок атакующей команды, то назначается бросок от ворот. Вратарь, находясь в пределах штрафной площади своей команды, берет мяч в руки и бросает его за пределы штрафной площади, но не дальше средней линии, тем самым вводя мяч в игру. Мяч считается вошедшим в игру в тот момент, когда он покинет пределы штраф ноя площади.

Бросок от ворот считается выполненным правильно, если мяча коснется кто-либо из остальных игроков за пределами штрафной площади или он стукнется о пол на половине площадки команды, вводящей его в игру.

Наказание:

а) если мяч покинул половину площадки команды, вводящей его в игру, и при этом никто из игроков не коснулся мяча и он не стукнулся о пол на этой половине площадки, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с любого места на средней линии;

б) бросок от ворот следует повторить, если мяча, еще не покинувшего штрафную площадь, касается кто-либо из игроков, будь то партнер или соперник вратаря, выполнившего бросок от ворот;

в) если, выполнив бросок от ворот, вратарь снова коснется мяча, покинувшего штрафную площадь, прежде, чем до него дотронется кто-либо из остальных игроков, судья должен остановить игру и назначить свободный удар в пользу противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

г) если после броска от ворот мяч, вошедший в игру, будет возвращен вратарю партнером по команде и при этом мяч не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды, а вратарь сыграет в мяч рукой, судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Угловой удар. Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, то назначается угловой удар.

Угловой удар производится ногой по неподвижному мячу, который устанавливается точно в месте пересечения линии ворот и боковой линии.

Игроки противоположной команды при угловом ударе должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру, то есть пока не пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков.Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается.

Наказание:

а) если угловой удар выполнен неправильно, его следует повторить;

б) если игрок, выполнявший угловой удар, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

в) если угловой не выполнен в течение 4 секунд с момента, когда игрок получил мяч для его подачи, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону с места, где производится угловой удар.

Порядок выполнения ударов с 6-метровой отметки д*ля* выявления победителя в случае ничейного исхода матча. Если необходимо выявить победителя в случае ничейного исхода матча, выполняется серия ударов с 6-метровой отметки при следующих условиях:

а) судья должен выбрать ворота, в которые будут пробиваться все удары с 6-метровой отметки;

б) судья бросает жребий, чтобы определить, какая из команд будет выполнять первый удар;

в) каждая из команд по очереди выполняет по 5 ударов. Удары выполняются игроками, находящимися на площадке в момент свистка судьи на окончание матча. В том случае, если в какой-либо из команд к моменту окончания матча было менее 5 игроков (из-за удалений), к пробитию ударов допускаются запасные игроки, дополняющие количество игроков до 5;

г) если после того как обе команды пробьют по 5 ударов и забьют одинаковое количество голов или голов не будет забито ни одного, выполнение ударов с 6-метровой отметки продолжается до тех пор, пока одна из команд после пробития равного количества дополнительных ударов (не обязательно 5) забьет на один гол больше другой;

д) эти дополнительные удары выполняются запасными игроками. После того как все запасные игроки пробьют по одному удару, серию ударов продолжают игроки, о которых шла речь в п. *в,* в том же порядке, как они выполняли первые 5 ударов;

е) любой игрок может поменяться местами с вратарем в любой момент, получив для этого разрешение от судьи;

ж) в процессе выполнения ударов с 6-метровой отметки все игроки должны находиться на площадке на той ее половине, где не пробиваются удары. Судья на линии должен контролировать эту половину поля и следить за тем, кто выходит пробивать удар.

Зная эти правила игры, вы легко будете ориентироваться на поле, в любом соревновании вам будет просто, естественно, что, несомненно, поможет добиться цели - победить в матче, выиграть турнир.

Методы визуального и технического осмотра пригодности инвентаря и оборудования.

1.Ворота.

1.1 *Техническое испытание.* Ворота для мини футбола должны соответствовать стандартным требованиям. Для определения надежности крепления необходимо на перекладину подвесить 150 кг веса и замерить прогиб. В норме прогиб перекладины должен быть не более 50-60 мм., после снятия веса перекладина должна вернуться в исходное горизонтальное положение. Во время проведения испытаний необходимо определить отмечается ли наклон ворот вперед. Если фиксируется наклон, в сторону отягощения, необходимо укрепить крепеж конструкции.

*Визуальный осмотр.* Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Стойки и перекладина должны быть окрашены краской, не иметь сколов, вмятин и зазубрин. Крепление ворот – без люфта.

2. Сетка. *Визуальный осмотр* – соответствие техническим требованиям см.примечания п.3.

3.Мяч. *Визуальный осмотр –* соответствие техническим требованиям см. п.4.

4.Игровое поле. Осмотр площадки производиться по длине и по ширине. Особое внимание уделяется вратарской зоне. Соответствие техническим требованием см. п.1.

Результаты визуального осмотра или технического испытания конструкции, инвентаря и оборудования фиксируются в журнале. При необходимости выполнения, каких либо ремонтных работ составляется акт, в котором указываются все мероприятия и срок по устранению выявленных недостатков.

Приложения №5

Подготовка команды к матчу

Каждый матч имеет свои особенности, и поэтому за день-два до игры предстоящая встреча должна быть детально обсуждена.

Игра должна проводиться по заранее обдуманному тактическому плану. Для того чтобы команда умела осуществлять тактические замыслы, необходимо постоянное повышение ее теоретического уровня, особенно в вопросах тактики. Нужно убедить игроков в необходимости и целесообразности разбирать предстоящие и прошедшие матчи и делать из полученного опыта определенные выводы.

Необходимо добиваться того, чтобы игроки всеми своими силами осуществляли заранее продуманный тактический план.

Форма разбора предстоящего матча.

1.Объявляется матч с такой-то командой, дата, время, поле и адрес его, место сбора игроков, время сбора, время начала переодевания, форма и обувь (особенно это касается шипов, в связи с состоянием грунта).

2.Команде рассказывают о положении в календаре на первенство района, округа и т. д. Обсуждаются перспективы на случай выигрыша, ничьей и проигрыша. Положение следует излагать без всяких прикрас, ориентируя команду на серьезную работу на поле. Значение этой игры, а) для спортивного общества, клуба, спортивного коллектива и т. п.; б) для общественного мнения.

3.Сообщение сведений о противнике, о его возможностях, его положении в календаре и его перспективах, о его последних играх и возможном составе игроков.

4.Состав команды на предстоящий матч.

5.Основной ход игры, который нужно навязать противнику, например: игру низкими передачами, игру длинными передачами, преимущественную игру краями или серединой.

6.Точные задания отдельным игрокам, например:

Задание защитникам:

 а) тщательно страховать, в связи с диагональным перемещением; б) держать вплотную определенного игрока; в) в зависимости от значимости и серьезности матча определить меру стремления отдавать мяч своему игроку или отбивать его подальше от ворот.

Задание полусредним нападающим:

 а) на своей половине поля нейтрализовать полузащитников противника; б) на чужой половине поля меняться местами между собой и с другими игроками; в) учитывая, что вратарь противника низкого роста, бить издали при всякой подходящей возможности.

7. Требование абсолютно корректной игры-без всякой грубости, без разговоров с
судьей и противниками.

Разбор предстоящей игры должен проходить так, чтобы после него игрок уходил, воодушевленный желанием выполнить все свои обязанности.

Разбор прошедшего матча.

После того, как матч прошел, следует сделать его разбор.

При разборе прежде всего надо установить, как претворялись в жизнь те предположения и указания, которые давались до матча, что из намеченного осуществилось и какие дало результаты, что не осуществилось и по каким причинам. Эти причины не следует искать вне своей команды и действий её игроков.

Производящий разбор излагает ход матча, указывая, что и когда, на каком этапе игры происходило. При этом отмечают, как отдельные игроки выполняли задания, причём подчеркиваются как успехи игроков, так и отрицательные их действия, особенно связанные с неточным выполнением задания. Эти ошибки тщательно разбираются и обсуждаются.

При каждом разборе матча нужно определить, чего недоставало в технике и тактике игры и установить причины недостатков. Установление недостатков у команды в целом и у отдельных игроков дает направление работе команды, определяет существо и содержание тренировки на

дальнейшее время. Команда в результате разбора игры должна ясно понимать, почему в занятиях уделено особое внимание тому или иному разделу тренировки. При разборах матчей полезно использовать доску, на которой изображают положения, повлиявшие на исход игры.

Разборы прошедших и предстоящих матчей повышают теоретический уровень команд и мобилизуют игроков на серьезную тренировочную работу.

Капитан.

Капитаном команды следует выбирать игрока, пользующегося авторитетом и уважением. Особенно важно, чтобы капитан обладал организационными способностями, был бы требовательным к себе и команде. Умение оценивать обстановку во время игры, подбодрить команду, вовремя сделать замечание на поле - все это входит в круг обязанностей капитана.

Капитан должен уметь проводить тренировку в случае отсутствия руководителя.

Капитан должен участвовать в работе своей спортивной секции и совета коллектива.

**Список использованной литературы при составлении программы**

**Для педагога**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Андреев С.Н., Алиев Э. Г., Левин В. С., К. В.Еременко. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
3. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
6. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Вышейшая школа, 1980. – 255 с.
10. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех -
13. М. Советский спорт, 2008. - 264 стр.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
15. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
16. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
17. Хрыпов А.Б. Механизмы оперативности игровой деятельности в гандболе и педагогические методы их совершенствования: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
18. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
19. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
20. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
21. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
22. Шамардин A.M., Солопов ИМ., Исмаилов AM. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
23. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов A. M., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
24. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Дис…. канд. пед. наук. – М., 1976. – С. 45-102.
25. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

**Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»**

**для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура испорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
8. Шамардин A.M. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с