

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено: на педагогическом совете Протокол № 1 от « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Согласовано: Зам.директора по УВР  « <u>19</u> » <u>08</u> 2019г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Вознесенская СОШ»  Тимошина Н.С. Приказ № <u>082</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочному курсу «Футбол»
для 5-9 классов
на 2019-2020 учебный год.**

Программу составил:
Корнев И.С.

с. Вознесенка, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МБОУ «Вознесенская СОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 13 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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

В группе решаются определённые задачи:

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных,

районных мероприятий, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники мини-футбола;
- знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе; уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом(1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

.Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Учебно-тематическое планирование

№п./п .	Дата		Количество часов	Тема занятий.
	План	Факт		
1	03.09		1	Техника безопасности при занятиях мини-футболом.
2	06.09		1	Передвижения боком. Передвижения спиной вперед.
3	10.09		1	Ускорения.
4	13.09		1	Различные способы остановки мяча
5	17.09		1	Повороты.
6	20.09		1	Старты из различных положений.
7	24.09		1	Удары по мячу головой.
8	27.09		1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления.
9	01.10		1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

10	04.10		1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
11	08.10		1	Обводка с помощью обманных движений (финтов).
12	11.10		1	Остановка мяча стопой.Остановка мяча коленом.
13	15.10		1	Остановка мяча внешней стороной стопы.
14	18.10		1	Остановка мяча внутренней стороной стопы.
15	22.10		1	Остановка мяча грудью
16	25.10		1	Обманные движения (финты).
17	29.10		1	Отбор мяча.
18	01.11		1	Комплексное выполнение технических приемов.
19	12.11		1	Тактическая подготовка.
20	15.11		1	Тактика игры в атаке.
21	19.11		1	Тактика игры в обороне.
22	22.11		1	Тактика игры вратаря.
23	26.11		1	Общая физическая подготовка.
24	29.11		1	Специальная физическая подготовка
25	03.12		1	Двусторонняя учебная игра.
26	06.12		1	Инструкторская практика.
27	10.12		1	Судейская практика.
28	13.12		1	Передвижения и прыжки.
29	17.12		1	Удары по мячу серединой подъема.
30	20.12		1	Удары по мячу с полулета.
31	24.12		1	Удары по мячу внутренней частью подъема.
32	27.12		1	Удары по мячу внешней стороной подъема.
33	10.01		1	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
34	14.01		1	Удары по мячу внешней стороной стопы.
35	17.01		1	Удары по мячу носком.
36	21.01		1	Удары по мячу лбом.
37	24.01		1	Удары по мячу боковой частью лба.
38	28.01		1	Удары боковой частью стопы.
39	31.01		1	Удары серединой подъема.
40	04.02		1	Удары голенью.

41	07.02		1	Удар по летящему мячу внутренней частью подъема.
42	11.02		1	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.
43	14.02		1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы.
44	18.02		1	Удар по летящему мячу серединой подъема.
45	21.02		1	Игра вратаря при ловле низких мячей.
46	25.02		1	Игра вратаря при ловле полувысоких мячей.
47	28.02		1	Игра вратаря при ловле высоких мячей.
48	03.03		1	Отбивание.
49	06.03		1	Вбрасывание.
50	10.03		1	Выбивание.
51	13.03		1	Отбор мяча перехватом.
52	17.03		1	Выбивание мяча ударом ногой.
53	20.03			Отбор мяча в подкате.
54	31.03		1	Угловой удар.
55	03.04		1	Подача мяча в штрафную площадь.
56	07.04		1	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.
57	10.04		1	Ведение, удар(передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.
58	14.04		1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1.
59	17.04		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите.
60	21.04		1	Ловля катящегося мяча.
61	24.04		1	Ловля мяча, летящего на встречу.
62	28.04		1	Ловля мяча сверху в прыжке.
63	05.05		1	Отбивание мяча кулаком в прыжке.
64	08.05		1	Ловля мяча в падении (без фазы полета).
65	12.05		1	Игры с перехватом(отбором) мяча.
66	15.05		1	Игры с передачами мяча.

67	19.05		1	Игры с ведением мяча.
68	22.05		1	Двусторонняя игра.
Итого:			68	

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

Объект наблюдения	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 половиной тела	Резкая верхней половиной 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

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). (Таблица № 3)

Таблица № 3

**Нормативные требования
для учащихся**

Контрольное упражнение	Возрас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	12	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	12	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	13	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	10	-	-	-	-	-	-
	11	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	12	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	13	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	10	152	142	155	145	160	150
	11	155	145	160	150	165	155
	12	160	157	168	160	173	165
	13	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча	10	5	4	6	4	7	5

ногами, кол-во ударов	11	6	4	7	5	8	6
	12	13	10	15	11	16	12
	13	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	12	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	13	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	10					+	+
	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	10					+	+
	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает

несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

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

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

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

Г

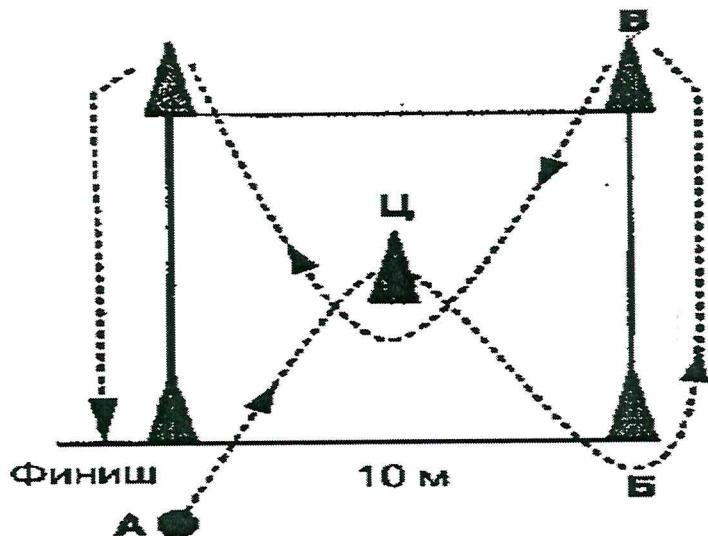
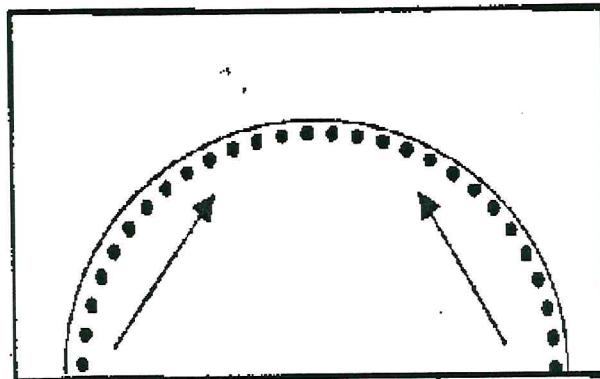


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

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

ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



ОбратноТуда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

ЛИТЕРАТУРА

1. **Мини-футбол** (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В.**
2. **Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
3. **Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
7. **Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сутилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. **Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
10. **Тюленьев С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)
11. **Физическое воспитание в школе /** авт.-сост. **Е.Л. Гордияш** и др. – Волгоград: 2008
12. **Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе /** авт.-сост. **М.В. Видякин.** – Волгоград: 2009
13. **Спортивные и подвижные игры.** Изд. 4-е, перераб. Под ред. **Ю.И. Портных.** М., «Физкультура и спорт»,2007.
14. **Справочник учителя физической культуры /** авт.-сост. **П.А. Киселев,** **С.Б. Киселева** – Волгоград: 2008
15. **Спортивные игры и методика преподавания под ред **Портных Ю.И.** –** М., Физкультура и спорт, 2007
16. **Настольная книга учителя физической культуры /** под ред. **Л. Б. Кофмана.** – М., 2007

Литература для учащихся

1. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. / **М.Я. Виленский, И.М. Туревский** – М. Просвещение. 2008
2. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. / **В.И. Лях, А.А. Зданевич** – М. Просвещение. 2008