



## Пояснительная записка

Рабочая программа секции футбола составлена на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, нормативно-правовых документов и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г, №273.
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмом службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 14 апреля 2015 года № 75-37-0768/15 «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Распоряжением правительства Иркутской области от 4 июля 2019 года № 460 рп «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Иркутской области».
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (с изменением на 02.02.2021 г).
- Уставом МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов №14.
- Положением о рабочей дополнительной общеразвивающей программе

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Значимость и педагогическая направленность.**

Значимость программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

**Отличительные особенности образовательной программы** заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Адресат программы.** Учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет.

**Срок освоения программы.** 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев, 216 часа.

**Форма обучения-** очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю: одно занятие - 2 часа, (216 часов в год) для каждого года обучения. Продолжительность занятий– 45 минут. с перерывом между занятиями в 10 минут. В экзаменационный период, в дни школьных каникул,

допускается работа объединения с меньшим численным составом. Педагог имеет право переносить занятия по времени или по дням недели в связи с проводимыми конкурсами, соревнованиями, на основании письменного заявления, по согласованию с директором или заместителем директора образовательной организации.

**Цель программы.** сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

#### **Задачи программы.**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Тип программы:** спортивно-оздоровительное направление

**Количество часов:** 216 ч.

**Формы контроля:** наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

**ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:**

#### **Методическая часть**

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

#### **1. Объемы тренировочной нагрузки**

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)**

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной подготовки	1- год	7-8	4.5	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

**Соотношение видов подготовки по этапам и годам**

Этапы многолетней подготовки	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Всего
Этап начальной подготовки (7-8 лет) 1	45	41	40	35	30	25	216

Данная методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение педагогического мониторинга эффективности учебно-тренировочного процесса.

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (ч).**

содержание занятия	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	всего часов
Теоретическая подготовка		2		2	2					6
ОФП	4	4	6	8	8	10	8	8	4	60
СФП	6	6	2	2	3	6	6	6	4	40
ТТМ техническая подготовка	8	6	6	2	4	6	10	10	8	60
Тактическая подготовка	6	6	4	4				4	6	30
Участие в соревнованиях	4	4	1	1			4	4	2	20
Инструкторская практика			2	2				2		6
Часов в месяц	28	26	21	21	17	22	28	33	24	216

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
<b>1. Техническая подготовка</b>		<b>60</b>		<b>216</b>	<b>Личностные:</b> • Мотивация к обучению • Терпение	Объяснение, тренировка	Наблюдение, коррекция, Тестирование
1	Подводящие упражнения на утрамбованном	8		10			

	снегу				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul>		
2	Подводящие упражнения на льду	8		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul>		
3	Специальные упражнения на льду	8		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной техники</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul>		
4	Стартовые рывки:	3		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul>		
<b>2. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность контролировать мяч</li> <li>• Умение наносить удары по мячу различными способами</li> <li>• Способность противодействовать сопернику</li> </ul>		
11	Тактика игры в атаке	4		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терпение</li> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul>	объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	4		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul>	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	4		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной тактики</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul>	объяснение	Коррекция
14	Тактика игры в обороне				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul>	тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	3		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность выбирать действие</li> </ul>	объяснение тренировки	Коррекция тестирование

					<ul style="list-style-type: none"> <li>Умение «действовать на опережение»</li> <li>Способность к групповым взаимодействиям</li> </ul>		
<b>3. Общая физическая подготовка</b>		<b>60</b>		<b>60</b>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Терпение</li> <li>Воля</li> <li>Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование</li> <li>Самооценка</li> <li>Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной тактики</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество</li> <li>Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Способность к физическим усилиям</li> <li>Умение выполнять строевые команды</li> <li>Осознание основ ЗОЖ</li> </ul>		
16	Строевые упражнения	3		3		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	3		5		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	5		5		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	5		5		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	5		5		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	3		2		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	3		3		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	3		2		соревнование	зачет
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>40</b>		<b>40</b>		<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Терпение</li> <li>Воля</li> <li>Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование</li> <li>Самооценка</li> <li>Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной тактики</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	
24	Скоростная подготовка	4		4	Тренировка		тестирование
25	Силовая подготовка	4		4	Тренировка		коррекция
26	Скор-сил. подготовка	2		2	Тренировка		коррекция
27	Развитие выносливости	4		4	Тренировка		коррекция
28	Развитие ловкости	4		4	Тренировка		коррекция
28	Борьба за мяч	4		2	Тренировка		коррекция
29	Контрольный урок	2		2	Соревнование	зачет	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие специальных физических качеств</li> <li>• Способность выполнять максимальные усилия</li> </ul>		
<b>5. Соревнования</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной тактики</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение проявить качества в игровой обстановке</li> <li>• способность проявлять лидерские качества</li> </ul>	Соревнование	Соревнование
<b>Итого:</b>		<b>216.</b>				

### Краткое описание 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

### **Нормативные требования**

**для учащихся группы начальной подготовки (8-16 лет)**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
		<b><u>Общая подготовленность</u></b>					
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0

	<b>9</b>	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	<b>10</b>	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	<b>11</b>	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
<b>Челночный бег 30 м.</b>	<b>8</b>	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	<b>9</b>	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	<b>10</b>	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	<b>11</b>	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
<b>Челночный бег 104 м. с.</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>9</b>	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	<b>10</b>	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	<b>11</b>	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	<b>8</b>	152	142	155	145	160	150
	<b>9</b>	155	145	160	150	165	155
	<b>10</b>	160	157	168	160	173	165
	<b>11</b>	170	160	175	168	180	173

#### Специальная подготовленность

**Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов**

<b>8</b>	5	4	6	4	7	5
<b>9</b>	6	4	7	5	8	6
<b>10</b>	13	10	15	11	16	12
<b>11</b>	19	13	21	15	22	16

**Бег 30 м с ведением мяча, сек.**

<b>8</b>	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
<b>9</b>	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7

	<b>10</b>	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	<b>11</b>	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
<b>Ведение мяча по «восьмерке»</b>	<b>8</b>					+	+
	<b>9</b>					+	+
	<b>10</b>					+	+
	<b>11</b>					+	+
<b>Ведение мяча по границе штрафной площадке .</b>							
	<b>8</b>					+	+
	<b>9</b>					+	+
	<b>10</b>					+	+
	<b>11</b>					+	+

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

### **Содержание и методика контрольных испытаний**

#### **ОФП**

**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 .** 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.

#### **СФП**

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

**Ведение мяча по «восьмерке».** 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, обгибает 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.

**Ведение мяча по границе штрафной площади.** 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.

## 7. Планируемые результаты обучения

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

## Список литературы.

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. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.

6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)