

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Кадомский Дом детского творчества муниципального образования –  
Кадомский муниципальный район Рязанской области

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08. 2020г.

«Утверждаю»  
Директор МУДО Кадомский ДДТ  
Е.М. Никитина  
Приказ № 24 от 31.08. 2020г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Мини футбол»**  
Рассчитана для детей 10-17 лет  
Срок реализации – 1 год обучения

Разработал  
педагог дополнительного образования  
Китушин Вадим Владимирович

Кадом. 2020 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Мини-футбол**» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **стартовой**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **горизонтальной**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242

СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Документ утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.

### **Актуальность программы**

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

**Отличительной особенностью** программы не только в развитии спортивного мастерства, но и в оздоровлении детей. Программа позволяет

посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. Программа представляет содержание работы на этапе начальной подготовки, раскрыта теоретическая и практическая часть.

### **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 дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Адресат программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для обучающихся 13-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Объём программы:**

Программа включает 216 часов (теории и практики).

(с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации")

### **Формы обучения и виды занятий:**

Форма обучения очная.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 216 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по **физической, технической и тактической** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-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 40 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Срок освоения программы** - 1 год обучения.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

### **Цель и задачи программы.**

#### **Цель:**

Формирование физической культуры школьника;

Подготовка крепких, гармонично физически и духовно развитых школьников;

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, подготовленности обучающихся, укреплению их здоровья и привитие интереса к занятиям мини-футболом;

- обучение техническим и тактическим приёмам мини-футбола;

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных ребят, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;

- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;

- формирование соревновательного навыка.

### **Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Планируемые результаты**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- историю развития футбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по баскетболу.

#### **обучающиеся должны уметь:**

- владеть техникой игры в футбол.
- владеть техникой удара по воротам, ведения мяча, передач мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.

Для оценки уровня подготовки учащиеся сдают:

Этап начальной подготовки

ОФП - 2 раза в учебном году и техническая подготовка - 1 раз в учебном году

- контрольные нормативы по ОФП – сентябрь;
- контрольно-переводные нормативы по ОФП– май;
- по технической подготовке –апрель;

#### **Личностные планируемые результаты**

- воспитание интереса к занятиям по мини-футболу;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

#### **Метапредметные**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные**

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108



Продолжительность каникул	90
Дата начала учебного периода	15 сентября
Дата окончания учебного периода	31 мая
Контрольные процедуры	18 мая

### Условия реализации программы.

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (кабинет, школьный спортзал, стадион);  
Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии.

Материально-техническое обеспечение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Резиновые амортизаторы	25 штук
11.	Насос электрический со штуцером	1 штука

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с мини-футбольной разметкой площадки, футбольными воротами, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей.

### Формы аттестации.

В начале (сентябрь) учебного года проводится контрольные нормативы по физической подготовке, в середине учебного года – контрольные нормативы по технической подготовке, и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

**Формы подведения итогов**: школьные соревнования, участие в муниципальных соревнованиях.

**Методом контроля** является метод **наблюдения** в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

## Оценочные материалы.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для обучающихся по программе «Мини-футбол»

Контрольные упражнения	Возраст	оценка		
		мальчики		
		3	4	5
Бег 30 м (сек)	10	6,6	6,5-5,6	5,1
	11	6,3	6,1-5,5	5,0
	12	6,0	5,8-5,4	4,9
	13	5,9	5,6-5,2	4,8
	14	5,8	5,5-5,1	4,7
	15	5,5	5,3-4,9	4,5
	16	5,2	5,1-4,8	4,4
	17	5,1	5,0-4,7	4,3
Прыжки в длину с места (см)	10	130	140-160	185
	11	140	160-180	195
	12	145	165-180	200
	13	150	170-190	205
	14	160	180-195	210
	15	175	190-205	220
	16	180	195-210	230
	17	190	205-220	240
6-минутный бег (м)	10	850	900-1050	1250
	11	900	1100-1100	1300
	12	950	1100-1200	1350
	13	1000	1150-1250	1400
	14	1050	1250-1300	1450
	15	1100	1250-1350	1500
	16	1100	1300-1400	1500
	17	1100	1300-1400	1500
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	10	6,4	6,3	6,2
	11	6,2	6,1	6,0
	12	6,0	5,9	5,8
	13	5,8	5,7	5,6
	14	5,6	5,5	5,4
	15	5,4	5,3	5,2
	16	5,2	5,1	5,0
	17	5,0	4,9	4,8
Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	10	10	13	14
	11	14	15	16
	12	15	16	17
	13	16	17	18



	14	17	18	19
	15	21	22	23
	16	24	25	26
	17	27	28	29
Жонглирование мячом (количество раз)	10	8	9	10
	11	10	11	12
	12	13	15	17
	13	17	20	22
	14	20	22	25
	15	23	25	28
	16	26	28	31
	17	29	31	35

## 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 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»** (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*, 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** (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.

## **Методические материалы.**

### **Методы и формы образовательного процесса.**

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочные занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении игре в мини-футбол представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Удары по воротам.
3. Обводка игрока, финты.
4. Нападающий удар, пас.
5. Групповой отбор.
6. Разновидность паса.
7. Специальные элементы и обманные действия.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить 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 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

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

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Методическое обеспечение:** Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кино кольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым,

обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

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

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

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

### **Содержание.**

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

### **1.Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

#### **Сила:**

-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрическая (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотоническая (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрическая (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- **статическую силу** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.
- **динамическая сила** - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- **взрывная сила** - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося.



Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

### **Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

**1. Быстрота реакции и мышления** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

**2. Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

**3. Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

**4. Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

### **Выносливость.**

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

### **Ловкость.**

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает **общей и специальной**,

Задачи **общей ловкости** - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

**Специальной ловкостью** мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

### **Гибкость.**

-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на **общую и специальную**. **Общая гибкость** - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. **Специальная гибкость** - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

### **Подвижность.**

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- 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.**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания,

получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащённость помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

#### **Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

#### **Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах одного года** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

#### **Тактическая подготовка.**

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

#### **Основными задачами тактической подготовки является:**

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений мини-футболиста.

3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

#### **1. Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### **2. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Особенности методики тактической подготовки.**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими



воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
- Изучения командной тактики в условиях игры.
- Определение игровых амплуа игроков.
- Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

### **Игровая подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

- Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
- Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время владения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

**Основы игры в мини-футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**Спортивные игры:** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты:** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

#### **Инструкторская практика.**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие под наблюдением педагога.

#### **Соревнования.**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

#### **Общefизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общefизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

### **Техническая подготовка.**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

### **Тактическая подготовка.**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

#### **научить ориентироваться на площадке**

- свои, чужие ворота.
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

#### **умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;**

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

#### **умение организовывать и завершать атакующие действия:**

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

#### **умение осуществлять оборонительные действия:**

- перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;

- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

**умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:**

- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

**Список литературы.**

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 . Качанин Л. Тренировка футболистов 1984.
9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.