

Рассмотрено  
На заседании  
Экспертной группы  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

Принято  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа  
дополнительного образования (курса)

«Мини-футбол»  
для учащихся 4-8 классов  
срок реализации 1 год  
образовательная область: «Физическая культура»

Государственного бюджетного образовательного учреждения  
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:  
Шандалов Михаил Ефимович,  
руководитель физического воспитания

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по мини-футболу предназначена для 4 – 8 классов в ГБОУ «Дом детства». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в ГБОУ «Дом детства».

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

## Актуальность программы

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

### Цели и задачи

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

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

- укрепления здоровья;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости и, как следствие, содействие всестороннему физическому развитию;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение физической, тактической и технической подготовки школьников;
- психологическая подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу;
- привитие интереса у занимающихся к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

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

**Возраст детей** – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

## Содержание рабочей программы

Материал данной рабочей программы состоит из трёх основных разделов:

1. основы знаний;
2. физическая подготовка;
3. техника и тактика игры.

### Основы знаний.

1. История возникновения мини-футбола. История развития мини-футбола в мире и в нашей стране. Описание игры. Рассказ о выдающихся мини-футболистах России и мира.

2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в мини-футболе. Режим дня. Режим питания. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

3. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой помощи при различных травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.

4. Правила мини-футбола. Права и обязанности игроков. Жесты судьи. Понятие об амплуа игроков, их особенностях и роли на площадке.

## **Физическая подготовка.**

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. На первоначальном этапе обучения основное значение имеет общая физическая подготовка. В последствии объём упражнений на развитие общей физической подготовки уменьшается, уступая место упражнениям на развитие специальных физических качеств — быстроты, выносливости и ловкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **Общая физическая подготовка**

Для развития общей физической подготовки используют следующие средства:

1. упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. В парах: наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

2. упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.

3. упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку, препятствие.

4. акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад из различных положений; перекаты вперед, назад, в сторону из различных положений.

5. легкоатлетические упражнения: бег на короткие и длинные дистанции, бег с препятствиями, прыжки (с места, тройные с места и разбега, в высоту), метание различных предметов на дальность.

6. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на индивидуальные особенности, но тем не менее особое внимание уделяется развитию мышц ног, живота и спины.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

## **Методы и формы обучения**

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 занятий.

**Сроки реализации** программы – один год.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная

**Режим занятий** – 9 часов в неделю.

Всего **234** часа.

**Методы обучения** – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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

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

Словесные методы: создают у учащихся 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.

### **Ожидаемый результат**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

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

**Учащиеся должны уметь:**

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

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 4-8-х классах;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

## Учебно-тематический план

| № п/п | Темы                              | Всего часов | 4 - 6 класс | 7 – 8 класс |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 1     | Общая физическая подготовка       | 12          | 6           | 6           |
| 2     | Специальная физическая подготовка | 9           | 4,5         | 4,5         |
| 3     | Техническая подготовка            | 78          | 39          | 39          |
| 4     | Тактическая подготовка            | 99          | 49,5        | 49,5        |
| 5     | Теоретическая подготовка          | 3           | 1,5         | 1,5         |
| 6     | Учебные и тренировочные игры      | 22,5        | 12          | 10,5        |
| 7     | Участие в соревнованиях           | 10,5        | 4,5         | 6           |
| 8     | <b>Общее количество часов</b>     | <b>234</b>  | <b>117</b>  | <b>117</b>  |

## Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 4-6 класс

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела программы | Тема занятий   | Количество часов | Элементы<br>содержания   | Требования к<br>уровню<br>подготовленности<br>обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|----------|-----------------------------------|--|------------------|--|---|--------------|-----------------|
| 1        | 2                                 | 3  | 4                | 5  | 6   | 7            | 8               |
| 1.       | Теория                            | История футбола  | <b>1,5</b>       | Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини – футбола в России. Гигиенические навыки и знания. Режим и питание спортсмена.   | Знать историю футбола                                     | Текущий      | По расписанию   |
| 2.       | Общефизическая подготовка         | Упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения без предметов индивидуальные и в парах, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры. | <b>6</b>         | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Кувырки вперед и назад из различных положений, перекаты вперед. Бег на короткие и длинные дистанции. | Уметь выполнять упражнения                                | Текущий      | По расписанию   |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий   | <b>4,5</b>       | Бег из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег   | Уметь выполнять упражнения                                | Текущий      | По расписанию   |

|    |                        |                          |     |   |                                    |         |               |
|----|------------------------|--------------------------|-----|---|------------------------------------|---------|---------------|
| 4. | Техническая подготовка | Остановка, передача мяча | 6   | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 6   | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        | Ведение мяча             | 4,5 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        | Остановка мяча           | 4,5 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                          | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          |     |   |                                    |         |               |

|    |                        |               |     |  |                                    |         |               |
|----|------------------------|---------------|-----|--|------------------------------------|---------|---------------|
|    |                        |               | 4,5 | Остановка мяча грудью.<br>Жонглирование.<br>Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 5. | Тактическая подготовка | Удары по мячу | 4,5 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 3   | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.   | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 6   | Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.            | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по мячу, носком, пяткой.<br>Жонглирование.<br>Учебная игра.                            | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               |     |  |                                    |         |               |

|              |                              |  |            |  |                                    |         |               |
|--------------|------------------------------|--|------------|--|------------------------------------|---------|---------------|
|              |                              |  | 4,5        | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | 4,5        | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | 6          | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | 4,5        | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | 3          | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 6.           | Учебные и тренировочные игры |  | 12         |  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 7.           | Участие в соревнованиях      |  | 4,5        |  |                                    |         | По расписанию |
| <b>Итого</b> |                              |  | <b>117</b> |  |                                    |         |               |

## Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 7 - 8 класс

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела программы | Тема занятий   | Количество часов | Элементы<br>содержания   | Требования к<br>уровню<br>подготовленности<br>обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|----------|-----------------------------------|--|------------------|--|---|--------------|-----------------|
| 1        | 2                                 | 3  | 4                | 5  | 6   | 7            | 8               |
| 1.       | Теория                            | История футбола  | <b>1,5</b>       | Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини – футбола в России. Гигиенические навыки и знания. Режим и питание спортсмена.   | Знать историю футбола                                     | Текущий      | По расписанию   |
| 2.       | Общефизическая подготовка         | Упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения без предметов индивидуальные и в парах, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры. | <b>6</b>         | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Кувырки вперед и назад из различных положений, перекаты вперед. Бег на короткие и длинные дистанции. | Уметь выполнять упражнения                                | Текущий      | По расписанию   |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий   | <b>4,5</b>       | Бег из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег   | Уметь выполнять упражнения                                | Текущий      | По расписанию   |

|    |                        |                          |     |   |                                    |         |               |
|----|------------------------|--------------------------|-----|---|------------------------------------|---------|---------------|
| 4. | Техническая подготовка | Остановка, передача мяча | 6   | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 6   | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        | Ведение мяча             | 4,5 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        | Остановка мяча           | 4,5 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                          | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          | 4,5 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |                          |     |   |                                    |         |               |

|    |                        |               |     |  |                                    |         |               |
|----|------------------------|---------------|-----|--|------------------------------------|---------|---------------|
|    |                        |               | 4,5 | Остановка мяча грудью.<br>Жонглирование.<br>Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 5. | Тактическая подготовка | Удары по мячу | 4,5 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 3   | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.   | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 6   | Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.            | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по мячу, носком, пяткой.<br>Жонглирование.<br>Учебная игра.                            | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               | 4,5 | Удары по мячу с полуплета. Элементы акробатики. Учебная игра.                                | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|    |                        |               |     |  |                                    |         |               |

|              |                              |  |             |  |                                    |         |               |
|--------------|------------------------------|--|-------------|--|------------------------------------|---------|---------------|
|              |                              |  | <b>4,5</b>  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | <b>4,5</b>  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | <b>6</b>    | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | <b>4,5</b>  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
|              |                              |  | <b>3</b>    | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 6.           | Учебные и тренировочные игры |  | <b>10,5</b> |  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий | По расписанию |
| 7.           | Участие в соревнованиях      |  | <b>6</b>    |  |                                    |         | По расписанию |
| <b>Итого</b> |                              |  | <b>117</b>  |  |                                    |         |               |

**Нормативные требования**  
**для учащихся учебно-тренировочных групп**

| Контрольное упражнение           | Возраст | Оценка |      |      |      |      |      |
|----------------------------------|---------|--------|------|------|------|------|------|
|                                  |         | «3»    |      | «4»  |      | «5»  |      |
|                                  |         | м      | д    | м    | д    | м    | д    |
| <b>Общая подготовленность</b>    |         |        |      |      |      |      |      |
| Бег 30 м., с.                    | 12      | 5.8    | 6.3  | 5.4  | 6.0  | 5.0  | 5.5  |
|                                  | 13      | 5.7    | 6.2  | 5.4  | 5.9  | 4.9  | 5.4  |
|                                  | 14      | 5.6    | 6.1  | 5.2  | 5.8  | 4.7  | 5.3  |
|                                  | 15      | 5.5    | 6.0  | 5.0  | 5.7  | 4.6  | 5.2  |
|                                  | 16      | 5.4    | 5.9  | 4.9  | 5.6  | 4.5  | 5.1  |
|                                  | 17      | 5.0    | 5.7  | 4.6  | 5.4  | 4.4  | 5.0  |
| Челночный бег 30 м.<br>(3 x10 м) | 12      | 10.2   | 10.6 | 9.8  | 10.2 | 9.3  | 9.6  |
|                                  | 13      | 10.0   | 10.4 | 9.6  | 10.0 | 9.1  | 9.4  |
|                                  | 14      | 9.8    | 10.2 | 9.4  | 9.8  | 8.9  | 9.2  |
|                                  | 15      | 9.4    | 9.8  | 9.0  | 9.6  | 8.5  | 8.9  |
|                                  | 16      | 9.0    | 9.4  | 8.6  | 9.5  | 8.1  | 8.8  |
|                                  | 17      | 8.7    | 9.1  | 8.3  | 9.3  | 7.8  | 8.7  |
| Тест Купера, м.                  | 12      | -      | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                  | 13      | 1800   | 1500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1700 |
|                                  | 14      | 2300   | 1800 | 2400 | 1900 | 2500 | 2000 |
|                                  | 15      | 2350   | 1900 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 |
|                                  | 16      | 2450   | 2000 | 2550 | 2100 | 2650 | 2200 |
|                                  | 17      | 2600   | 2150 | 2700 | 2250 | 2800 | 2350 |
| Прыжок в длину с<br>места, см.   | 12      | 175    | 170  | 185  | 175  | 190  | 180  |
|                                  | 13      | 185    | 175  | 195  | 180  | 200  | 185  |
|                                  | 14      | 200    | 180  | 210  | 185  | 215  | 190  |
|                                  | 15      | 210    | 185  | 220  | 190  | 225  | 195  |
|                                  | 16      | 215    | 195  | 225  | 200  | 230  | 205  |
|                                  | 17      | 220    | 200  | 230  | 205  | 235  | 210  |
| Бег 300 м, с                     | 12      | 54.0   | 56.0 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.0 |

|  |    |      |      |      |      |      |      |
|--|----|------|------|------|------|------|------|
|  | 13 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.5 | 48.0 | 50.2 |
|  | 14 | 49.0 | 52.0 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.3 |
|  | 15 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.0 | 43.5 | 46.8 |
|  | 16 | 46.0 | 49.0 | 44.0 | 47.0 | 42.0 | 45.1 |
|  | 17 | 45.0 | 48.0 | 43.0 | 46.0 | 41.0 | 44.0 |
| <b>Специальная подготовленность</b>        |    |      |      |      |      |      |      |
| Удары по мячу в цель,<br>кол-во попаданий. | 12 | 2    | 1    | 3    | 2    | 4    | 3    |
|  | 13 | 3    | 2    | 4    | 3    | 5    | 4    |
|  | 14 | 4    | 3    | 5    | 4    | 6    | 5    |
|  | 15 | 5    | 4    | 6    | 5    | 7    | 6    |
|  | 16 | 6    | 5    | 7    | 6    | 8    | 7    |
|  | 17 | 7    | 6    | 8    | 7    | 9    | 8    |

| Контрольное<br>упражнение                            | Возраст | Оценка |      |      |      |      |      |
|--|---------|--------|------|------|------|------|------|
|  |         | «3»    |      | «4»  |      | «5»  |      |
|  |         | м      | д    | м    | д    | м    | д    |
| Бег 30 м., с ведением<br>мяча, с.                    | 12      | 5.9    | 6.2  | 5.7  | 6.0  | 5.5  | 5.8  |
|  | 13      | 5.8    | 6.1  | 5.6  | 5.9  | 5.4  | 5.7  |
|  | 14      | 5.7    | 6.0  | 5.5  | 5.8  | 5.3  | 5.6  |
|  | 15      | 5.6    | 5.9  | 5.4  | 5.7  | 5.2  | 5.5  |
|  | 16      | 5.5    | 5.8  | 5.3  | 5.6  | 5.1  | 5.4  |
|  | 17      | 5.4    | 5.7  | 5.2  | 5.5  | 5.0  | 5.3  |
| Бег 5х30 м., с<br>ведением мяча, с.                  | 12      | -      | -    | -    | -    | -    | -    |
|  | 13      | 34.0   | 37.0 | 32.0 | 35.0 | 30.0 | 33.0 |
|  | 14      | 32.0   | 36.0 | 30.0 | 34.0 | 28.0 | 32.0 |
|  | 15      | 31.0   | 34.0 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 |
|  | 16      | 30.0   | 33.0 | 28.0 | 31.0 | 26.5 | 29.0 |
|  | 17      | 29.0   | 32.0 | 27.0 | 30.0 | 26.0 | 28.0 |
| Жонглирование мяча<br>(комплексное)<br>Кол-во ударов | 12      | 10     | 6    | 11   | 7    | 12   | 8    |
|  | 13      | 15     | 7    | 16   | 8    | 18   | 10   |
|  | 14      | 20     | 11   | 22   | 13   | 25   | 15   |

|  |    |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
|  | 15 | 24 | 16 | 27 | 18 | 30 | 20 |
|  | 16 | 28 | 19 | 31 | 22 | 35 | 25 |
|  | 17 | 32 | 22 | 35 | 25 | 40 | 30 |
| Удары по мячу в<br>цель, кол-во, кол-во<br>попаданий | 12 |    |    | 2  | 1  | 3  | 2  |
|  | 13 | 2  | 1  | 3  | 2  | 4  | 3  |
|  | 14 | 3  | 2  | 4  | 3  | 5  | 4  |
|  | 15 | 4  | 3  | 5  | 4  | 6  | 5  |
|  | 16 | 5  | 4  | 6  | 5  | 7  | 6  |
|  | 17 | 6  | 5  | 7  | 6  | 8  | 7  |
| Ведение, обводка<br>стоек и удар в ворота,<br>с.     | 12 |    |    |    |    | +  | +  |
|  | 13 |    |    |    |    | +  | +  |
|  | 14 |    |    |    |    | +  | +  |
|  | 15 |    |    |    |    | +  | +  |
|  | 16 |    |    |    |    | +  | +  |
|  | 17 |    |    |    |    | +  | +  |

**Примечание:** Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

## Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**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

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

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

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

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

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

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

## **Специальная подготовленность**

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

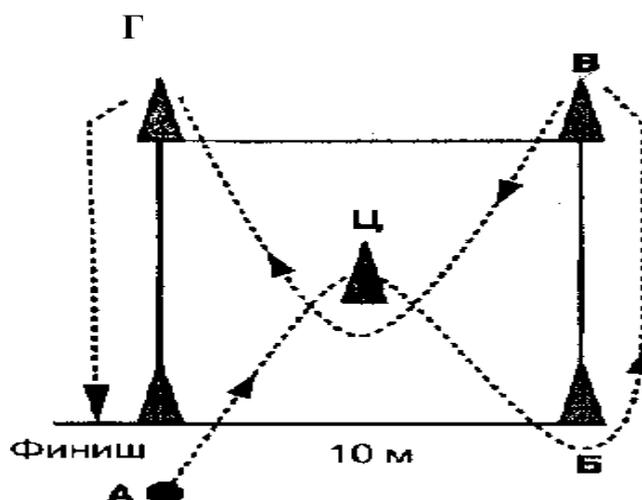
**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами,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

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

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

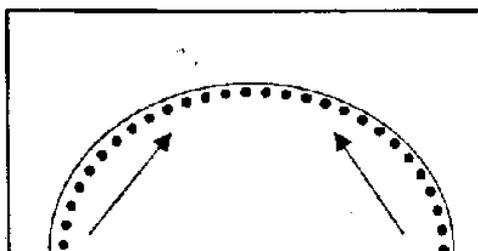
**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

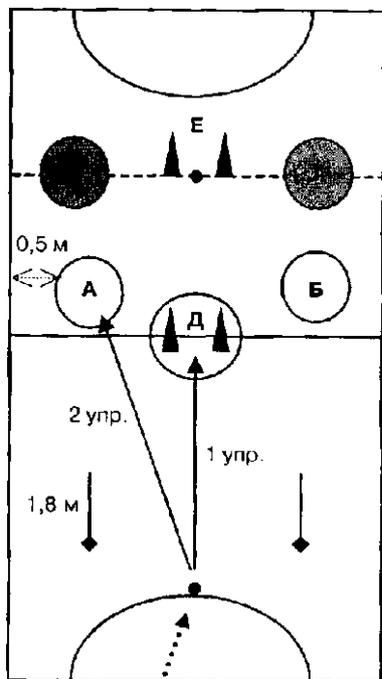
Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно |-----| туда

**Бросок мяча в цель** (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

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



**Рис. 5.** Бросок мяча в цель

**Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

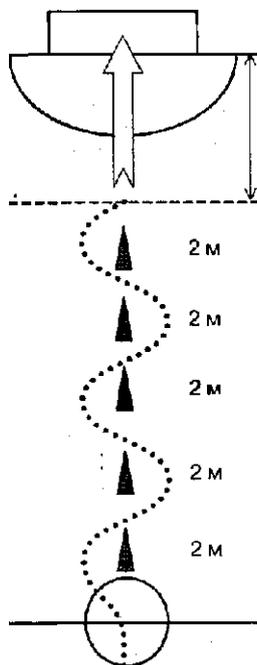


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

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

### Самоконтроль в подготовке

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

систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

### Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в мини-футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
10. . Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
11. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.