

бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

Программа принята (с изменениями)  
на заседании  
педагогического совета  
от «19» июня 2024 года  
протокол № 16



Утверждаю:  
Директор БОУ «Нюксенская СОШ»  
/Н.С. Гайценрейдер/  
Приказ № 01-03/317 от «28» июня 2024 г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Мини — футбол в школе»**  
Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 6-11 лет (1-4 классы)

**Автор-составитель:** А.В. Гоглев  
педагог дополнительного образования

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу имеет физкультурно-оздоровительный характер, 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, закалывающих 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 учащимися 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.

### **Программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:**

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями;
2. Федеральным Законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2023 № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10. 2023 г. № 1678 «Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
12. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 № 384/612 «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
14. Положением о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных программ бюджетного общеобразовательного учреждения «Нюксенская средняя общеобразовательная школа» от 01 июня 2023 года № 07-02/16;
15. Уставом БОУ «Нюксенская СОШ».

### **Актуальность**

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.

### **Новизна программы.**

В данной программе разработана система уровневого обучения и контроля, в результате которой дети поэтапного получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Педагогическая целесообразность:** спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Эффективным для физического развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ребенок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

### **Цель программы:**

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством игры в мини-футбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоить знания о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить технические приёмы игры;
- освоить тактику игры.

#### **Развивающие:**

- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций;
- 3) здоровая конкуренция.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. В то время как практическая часть является самой важной и долговременной.

Форму занятий можно определить, как игровую и самостоятельную, деятельность детей.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На занятиях дети знакомятся с главными понятиями вида спорта, его историей, а уже в практической части дети знакомятся с техникой, тактикой и правилами футбола. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Использование средств, таких как: мячи, конусы, лестницы, могут быть представлены в виде алгоритмов. Так, в работе дети всегда должны добиваться успеха, понимания; стремиться к правильному выполнению упражнений и «красивой» игре, применять знания, умения.

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

**Возраст детей** – младший, подростковый (6-11 лет, 1-4 классы)

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.

**Сроки реализации** программы – один год.

**Форма обучения** – групповые занятия.

**Формы и режим занятий**

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах, соревновательная.

Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики футбола. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Соревнования — важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Занятия по программе возможны в форме проведения дискуссий, товарищеских игр, соревнований, приема и сдачи нормативов.

**Режим занятий каждой группы** – 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Срок освоения программы – 1 год. Количество часов – 36.

## ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

### **Ожидаемые основные результаты:**

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.

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Результаты:**

**приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

**формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

**приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

#### **Способы определения результативности Программы**

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях района, школы, области.

### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме соревнований и товарищеских встреч. Товарищеские встречи могут и проходить в процессе тренировочного процесса. В процессе работы происходит обсуждение правильность выполнения приёмов, передач, ударов. Наблюдается и сыгранность игроков. В конце года команда готовится к соревнованиям, в которых участвует вся команда.

### **Формы аттестации**

Для подведения итогов по результатам освоения материала данной программы используются следующие формы контроля:

- **вводный** – в начале учебного года, направленный на первоначальную оценку знаний и умений обучающихся (наблюдение);
- **тематический** проводится по завершении изучения темы программы (в форме устного опроса, в форме викторины, тестирования);
- **промежуточная аттестация** – в конце первого полугодия (в форме товарищеских встреч);
- **итоговый контроль** по окончании изучения всей программы (в форме соревнований).

### **Учебный план**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля /аттестация
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка		10	10	Выполнение нормативов
3.	Специальная подготовка		10	10	Выполнение нормативов
4.	Основы знаний	1	1	2	Тестирование
5.	Соревнования		12	12	Соревнования
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	

### **Содержание**

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория: Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Практика: Развитие футбола в России. Терминология в футболе.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (10 ч)

Практика: Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость

Практические занятия:

*Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3x10.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

*Силовая подготовка:* отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры

Тема 3. Специальная подготовка (10ч)

Практика: Расположение игроков на поле.

Практические занятия: Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Тема 4. Основы знаний (2ч)

Теория: Основные правила игры в футбол:

Практика: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Соревнования (12 ч).

Практика: Игра по упрощенным правилам. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	31 мая	36	36	36	1 занятие в неделю по 1 академическому часу

№п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Формы аттестационного контроля
1.	Сентябрь	Получение новых знаний	1	I. Вводное занятие Возникновение игры «футбол»	Наблюдение
2			1		
3		Получение новых знаний	1	II. Общая физическая подготовка Беговые	Выполнение нормативов



				упражнения	
4			1	Прыжковые упражнения	
5	Октябрь		1	Силовая подготовка	
6		Получение новых знаний	1	III. Специальная подготовка Передача мяча, приём мяча	
7			1	Остановка, ведение мяча	
8		Практическое	1	Беговые упражнения	
9	Ноябрь		1	Прыжковые упражнения	
10			1	Силовая подготовка	
11			1	Передача мяча, приём мяча	
12			1	Остановка, ведение мяча	
13	Декабрь		1	Беговые упражнения	
14			1	Прыжковые упражнения	
15			1	Силовая подготовка	
16			1	Передача мяча, приём мяча	
17	Январь		1	Остановка, ведение мяча	
18			1	Прыжковые упражнения	
19			1	Передача мяча, приём мяча	
20			1	Остановка, ведение мяча	
21	Февраль		1	Передача мяча, приём мяча	
22			1	Остановка, ведение мяча	
23			Получение новых знаний	1	Основные правила игры
24			1	Основные правила игры	
25	Март	Получение новых знаний	1	Игра по упрощённым правилам	Соревнования
26		Практическое	1	Игра по упрощённым правилам	
27			1	Игра по упрощённым правилам	
28			1	Игра по упрощённым правилам	
29	Апрель		1	Игра по	

				упрощённым правилам
30			1	Игра по упрощённым правилам
31			1	Игра по упрощённым правилам
32			1	Игра по упрощённым правилам
33	Май		1	Игра по упрощённым правилам
34			1	Игра по упрощённым правилам
35			1	Игра по упрощённым правилам
36			1	Игра по упрощённым правилам

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие *дидактические материалы*:

**иллюстративный и демонстрационный материал:**

- презентации по темам;
- видеофильмы игры в футбол;
- эмблемы, символика футбольных клубов;
- плакаты технических приёмов;
- плакат «Правила ТБ при игре».

**раздаточный материал:**

- памятки по технике безопасности;
- кроссворды.

**Методы обучения:**

Для того, чтобы подвести детей к освоению техники и тактики игры в футбол предлагаются такие методы, как: словесный и практический (игровой). Данные методы, лучше всего подходят для усвоения этого раздела, так как все технические приемы проговариваться будут вместе с детьми, так же, как и тактические, а потом мы будем уже использовать их на практике и в игре.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения тактики игры является разъяснение ребенку последовательности действий и операций, в основе чего лежит суть темы. Например, тактика игры в нападении, существуют индивидуальные, групповые и командные действия, мы для примера возьмем командные действия, которые в свою очередь делятся на «быстрый прорыв» и «позиционное нападение». Возьмем «быстрый прорыв», участвует вся команда,

но у каждого своя задача и своё действие, и в итоге нужно каждому игроку объяснить свою задачу, и что это все последовательно, когда один игрок, отобрав мяч, другие игроки быстро перемещаются в зону нападения, затем перепасовывая мяч друг другу двигаются к воротам и забивают мяч в ворота противника. Итог: каждый игрок команды имеет своё действие, а в основном их целостная задача состоит из последовательности.

### **Материально-техническое оснащение программы**

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.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
4.	Гимнастические маты	20 штук
5.	Скакалки	30 штук
6.	Мячи набивные (масса 1 кг)	10 штук
7.	Стойки для обводки	15 штук
8.	Гантели различной тяжести	15 штук
9.	Резиновые амортизаторы	10 штук
10.	Насос электрический со штуцером	1 штука

### **Оценочные и методические материалы**

<i>Задача</i>	<i>Критерий</i>	<i>Показатель</i>	<i>Метод</i>
<i>Образовательные</i>			

<p>Освоить знания о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни</p>	<p>Уровень освоения знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии</p>	<p><b>Низкий уровень</b> - обучающийся плохо знает историю футбола, путается в материале о современном развитии футбола.  <b>Средний уровень</b> - обучающийся знает историю футбола, но допускает ошибки.  <b>Высокий уровень</b> – обучающийся знает историю футбола.</p>	<p>Опрос, тестирование</p>
<p>Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Уровень овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>Низкий уровень</b> - обучающийся плохо освоил технику передвижения, остановок, поворотов.  Не может применить их на практике в игре. Требуется постоянный контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.  <b>Средний уровень</b> - обучающийся освоил технику передвижения, остановок, поворотов, но допускает ошибки, ждёт помощи педагога. Требуется периодическое напоминание о том, что нужно соблюдать правила ТБ.</p>	<p>Упражнения</p>

		<p><b>Высокий уровень</b> – обучающийся освоил технику передвижения, остановок, поворотов. Применяет их на практике в игре. Соблюдает правила ТБ.</p>	
Освоить технические приёмы игры	Уровень освоения технических приёмов игры	<p><b>Низкий уровень</b> - обучающийся не может применить технические приёмы игры на практике без помощи педагога. Требуется постоянные пояснения педагога.</p> <p><b>Средний уровень</b> - обучающийся может применять технические приёмы игры при подсказке педагога. Но способен после объяснения к самостоятельным действиям.</p> <p><b>Высокий уровень</b> – обучающийся способен применять технические приёмы игры. Самостоятельно применяет их на практике.</p>	Практическое задание (игра)
Освоить тактику игры	Уровень освоения тактики игры	<p><b>Низкий уровень</b> - обучающийся не может ориентироваться в игре и применять тактику игры на практике без</p>	Практическое задание (игра)

		<p>помощи педагога. Требуются постоянные пояснения педагога.</p> <p><b>Средний уровень</b> - обучающийся может ориентироваться в игре и применять тактику игры при подсказке педагога. Но способен после объяснения к самостоятельным действиям.</p> <p><b>Высокий уровень</b> – обучающийся способен ориентироваться и применять тактику игры. Самостоятельно применяет на практике.</p>	
<b><i>Развивающие</i></b>			
Развивать выносливость	Уровень развития выносливости у обучающихся	<p><b>Низкий уровень</b> – обучающийся не выполняет нормативы, очень устаёт, требует постоянной замены при игре.</p> <p><b>Средний уровень</b> – обучающийся справляется с нормативами, но прилагает усилия.</p> <p><b>Высокий уровень</b> – обучающийся справляется с нормативами.</p>	Контрольные упражнения, наблюдение
Развивать скоростные и скоростно-силовые способности	Уровень развития скоростных и скоростно-силовых	<p><b>Низкий уровень</b> – обучающийся не выполняет нормативы.</p> <p><b>Средний уровень</b></p>	Контрольные упражнения

	способностей	– обучающийся справляется с нормативами, но прилагает усилия. <b>Высокий уровень</b> – обучающийся справляется с нормативами.	
<b>Воспитательные</b>			
Воспитывать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности	Уровень воспитания положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности	<b>Низкий уровень</b> – обучающийся не проявляет чувства взаимоуважения. Не идёт на контакт в коллективе, не участвует в коллективных делах. Требуется постоянное побуждение извне. <b>Средний уровень</b> – обучающийся проявляет чувство взаимоуважения, но иногда требуется побуждение извне. Идёт на контакт, участвует в коллективных делах. <b>Высокий уровень</b> – обучающийся проявляет чувство взаимоуважения и взаимовыручки. Охотно идёт на контакт и активно участвует в коллективных делах.	Анкетирование, наблюдение
Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности	Уровень воспитания чувство товарищества, чувство личной ответственности	<b>Низкий уровень</b> – обучающийся не проявляет чувство товарищества, не идёт на помощь, на контакт.	Наблюдение Анкетирование

		<p>Требуется постоянное побуждение извне. Не берёт на себя ответственность в той или иной ситуации в игре.</p> <p><b>Средний уровень</b> – обучающийся проявляет чувство товарищества, идёт на помощь, на контакт, но иногда требуется побуждение извне. Не всегда берёт на себя ответственность в той или иной ситуации в игре.</p> <p><b>Высокий уровень</b> – обучающийся проявляет чувство товарищества, идёт на помощь, на контакт. Берёт на себя ответственность в той или иной ситуации в игре.</p>	
--	--	--	--

### **Формы аттестации**

**Промежуточная аттестация** – в конце первого полугодия (в форме товарищеских встреч);

**Итоговый контроль** по окончании изучения всей программы (в форме соревнований).

### **Оценочные материалы (Приложение 1)**

#### *Методические материалы*

**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 презентации, пособия, 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. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

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.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

## ***Методические материалы (Приложение 2)***

### **Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

**Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.

**В 2024 - 2025 учебном году приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:**

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

Реализация данных направлений **предполагает:**

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей.
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности.
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности.

- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы.
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования.
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы:

Школы и социума; Школы и семьи.

**Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества.
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы.
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Субботник «Зеленая Россия» Беседы с обучающимися: правила поведения и техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, ПДД, по оказанию первой помощи, антитеррористическая безопасность.	Гоглев А.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Конкурс рисунков «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	Гоглев А.В.
	<b>Родительское собрание.</b> Избрание родительского комитета.	Гоглев А.В.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	<b>Месячник здоровья:</b> <b>БДД</b> 1) Вручение Памяток водителям <b>«Правилам движения в Ваших руках»</b> 2) Просмотр видеоматериалов.	Гоглев А.В.

	<b>Пожарная безопасность</b> 1) Обзор стенда «Правила поведения при пожаре».	
<b>ОКТАБРЬ</b>		
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Конкурс «Права человека в современном мире»	Гоглев А.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	Гоглев А.В.
<b>Социальное направление:</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Сто дорог –одна моя Единый урок по теме «Мир профессий»	Гоглев А.В.
<b>НОЯБРЬ</b>		
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Мероприятие, посвященное Дню народного единства. Выставка поделок	Гоглев А.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Беседа, посвященная Дню толерантности	Гоглев А.В.
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Единый урок «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ. Всероссийская акция «Час земли»	Гоглев А.В.

<p><b>Духовно-нравственное направление:</b>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p><b>Родительское собрание:</b> «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы:  «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>		
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
<p><b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Принять участие в школьном этапе патриотического конкурса литературного творчества «Ради жизни на Земле!..» Акция «Кормушка для птиц» Беседа - игра, посвященная Дню российской науки</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<b>МАРТ</b>		
<p><b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Праздник мам, бабушек «Встреча поколений»</p>	<p>Гоглев А.В.</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>		
<p><b>Общекультурное направление:</b></p>	<p><b>Родительское собрание</b> «Как родителям помочь раскрыть»</p>	<p>Гоглев А.В.</p>

(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	талант у ребенка» Занятие «Всемирный День Земли»	
<b>МАЙ</b>		
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Товарищеская встреча с родителями	Гоглев А.В.

### **Работа с родителями**

*Цель:* создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и творческого потенциала.

*Задачи:*

1. Просветительская - научить родителей видеть и понимать изменения, происходящие с детьми.
2. Консультативная - метод эффективного воздействия на ребенка в процессе приобретения им общественных и учебных навыков.
3. Коммуникативная - обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей.

*Методы и приёмы:*

- использование индивидуальных форм работы с родителями;
- приглашение родителей на открытые занятия;
- проведение родительских собраний;
- индивидуальные беседы (по мере возникновения проблем);
- моральное поощрение семей, в которых уделяется должное внимание воспитанию ребенка;
- привлечение родителей к участию в делах, организации совместных мероприятий.

### **Список литературы**

#### **Список литературы для педагога.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984
14. И.Н.Назаркина «Комплексная программа физического воспитания». 2006.
15. В.И.Ковалько. «Подвижные игры», «Спортивные игры». 2004.
16. Г.Н.Гришина «Игры для детей на все времена». 2008.
17. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
18. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
19. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Фи С, 1980.-255 с.
21. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
22. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

#### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
4. Г.Н.Гришина «Игры для детей на все времена». 2008.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		6-7 лет	8 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		6-7 лет	8 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

*Для полевых игроков:*

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.



2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Для вратарей:*

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
2. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.



## *Методические материалы*

### **Содержание программы.**

#### **I раздел. Вводное занятие. Основы знаний по футболу.**

##### **- Развитие 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 и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### **- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

##### **- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и 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 и достижения высоких спортивных результатов.

##### **- Техника безопасности:**

проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

#### **II раздел. Общая физическая подготовка.**

##### **Строевые упражнения.**

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

##### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты

туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением; упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Упражнения с предметами.**

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2 — 3 кг).

#### **Акробатические упражнения.**

- Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полу шпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

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

#### **Специальные упражнения для развития быстроты.**

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

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

#### **Легкоатлетические упражнения.**

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Бег медленный до 10 мин.
- Кроссы от 1000 до 1500 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метания.

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

### **Гимнастические упражнения.**

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

### **III раздел. Специальная подготовка.**

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

#### **Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетающего мяча вратарем.

#### **Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### **Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## **Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## **Техническая и тактическая подготовка.**

### *Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход

выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### *Тактическая подготовка.*

#### *Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### *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 (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

#### **IV раздел. Основы занятий.**

##### **- Основные общие правила игры в футбол.**

В мини-футбол играют две команды по пять человек, включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Замены не ограничены. В мини-футболе есть такое понятие, как «летучая замена». Это означает, что замену можно произвести даже когда мяч находится в игре. В любом случае, заменяемый и запасной игроки должны пересекать границу площадки только через боковую линию на своей половине зоны замены.

Матч по мини-футболу состоит из двух периодов продолжительностью по 20 минут чистого времени. Перерыв между периодами равен 10-ти минутам. В каждом тайме команды имеют право взять по одному минутному тайм-ауту. Попросить тайм-аут могут только тренеры, представители или капитаны команд, при этом тайм-аут объявляется только после того, как мяч выйдет из игры. Тренер не может во время тайм-аута выйти на площадку. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Мяч будет считаться вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или по воздуху или судья свистком остановил игру. Во всех других случаях мяч будет считаться «в игре», даже если он отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины, попадает в судью, находящегося в пределах площадки, если произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру. Если мяч случайно ударяется в потолок, то судья останавливает игру и разыгрывается «спорный мяч».

Мяч будет считаться забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В игре побеждает команда, забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.

**Игрок наказывается штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды, если:**

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ним или за ним;
- прыгнет на соперника;
- грубо или опасно нападет на соперника;
- толкнет соперника сзади;
- ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;
- задержит соперника;
- толкнет соперника рукой или плечом;
- подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре, или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);



- сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это правило не относится к вратарю, находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды).

Если любое из этих нарушений совершит защитник в пределах штрафной площадки, по нападающий получает право на 6-метровый удар.

**Игрок наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:**

- при опасной игре;
- при умышленном блокировании соперника;
- если атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды.

Вратарь наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:

- если касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;
- выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;
- непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;
- после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или его не коснулся соперник.

Шестиметровый удар производится с 6-метровой отметки. Все игроки, кроме вратаря и игрока, который будет бить по мячу, должны находиться за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не вошел в игру, вратарь должен стоять на линии ворот, не переступая ногами. Забитый с 6-метрового удара мяч приносит гол.

Удар с боковой линии производится в том случае, если мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху. Этот удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за пределы поля. Во время удара с боковой линии игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча. Если после этого удара мяч попал в ворота, то гол не засчитывается.

Бросок от ворот назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной, и последним, кто коснулся мяча, был игрок атакующей команды. Мяч в игру вводит вратарь, при этом мяч должен покинуть пределы штрафной площади.

Если вратарь сам касается мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, то судья назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Если после введения мяча в игру вратарь получит его обратно и будет касаться или контролировать его руками, то судья также назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Он должен пробиваться с 6-метровой границы штрафной площади.

### **Стандартные положения в футболе**

Начальный удар. Розыгрыш мяча в футболе производится в трех случаях: в начале встречи, в начале второго тайма и после забитого гола. Все игроки команды, производящей начальный удар, должны находиться на своей половине поля, а их соперники — на расстоянии не меньше девяти метров от мяча. Игрок

производящий начальный удар не имеет права повторно коснуться мяча раньше, чем это сделают другие игроки. Удар от ворот и введение мяча в игру вратарем. Ввод мяча в игру после его ухода за линию ворот (сбоку от стойки или над перекладиной), по вине игрока атакующей команды. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Производится полевым игроком после того, как мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней. В момент броска, обе ступни игрока должны касаться земли. Мяч вводится в игру без сигнала судьи. Угловой удар. Ввод мяча в игру из углового сектора. Является наказанием для игроков обороняющейся команды, выбивших мяч за линию ворот. Штрафной и свободный удары. Наказание за умышленное касание мяча рукой или применение грубых приемов против игроков команды соперника. Одиннадцатиметровый удар (пенальти). Положение «вне игры» (офсайд).

### **Нарушения и удары в мини-футболе**

В современном регламенте четко прописаны все аспекты недисциплинированного поведения футболистов и тренеров. Штрафной удар назначается за подножку, удар соперника, прыжок в ноги, агрессивный толчок, плевков, задержку противника или времени, умышленное касание мяча рукой. Подобное нарушение в своей штрафной площади карается 11-метровым (пенальти). Отдельным видом наказания является свободный удар. Он выполняется за определенные нарушения в штрафной площади: опасную игру против соперника, контроль мяча вратарем более 6 секунд, касание руками снаряда голкипером после паса партнера по команде. Такой удар выполняется с места фола. Современные правила игры в футбол четко определяют действия судей в отношении дисциплинарных санкций. Желтая карточка (предупреждение) дается за неспортивное поведение, ненормативную лексику, систематические нарушения, снятие экипировки, затягивание времени матча. Обязательно должен караться грубый и тактический фол. Удаляется игрок с поля за два предупреждения, агрессивное поведение, плевков в кого-либо, препятствие полету мяча в ворота рукой, за фол, приведший к пенальти, за оскорбления и запрещенные жесты.

Штрафной стандарт назначается за грубый фол, прыжок в ноги или корпус, блокировку, сильный толчок, опасный подкат, игру рукой. Если фол был определен в пределах вратарской зоны, выполняется 6-метровый (пенальти). Свободный удар назначается за опасную игру, атаку вратаря, удержание голкипером мяча более 4 секунд, касание рукой снаряда от напарника по команде. Правила мини-футбола гласят, что игрок должен предупреждаться за преждевременный выход на замену, систематические нарушения, неспортивное поведение. Удаление с площадки дается за грубый фол, оскорбления, второе предупреждение.

### **- Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении,

переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **- Оказание первой помощи.**

**Ушибы.** Даже во время тренировки партнер может случайно ударить по ногам. Если ушиб сильный, нужно прекратить занятие. Место ушиба можно обильно полить водой – это снимет болевые ощущения. Еще лучше – приложить что-нибудь холодное, например бутылку с водой или холодный металлический предмет. Можно немного помассировать место ушиба холодным предметом – это предотвратит сильный отек. Придя домой, можете нанести на место ушиба подходящую мазь.

**Ссадины,** кровотечения, раны. Любое повреждение кожи – это вероятность занести инфекцию, поэтому сразу промойте рану водой и перекисью водорода. По краям рану обработайте йодом. Нельзя обрабатывать йодом саму рану – это не только больно, но и не правильно. Если рана не глубокая, после обработки можно на время приложить салфетку или использовать лейкопластырь. Если кровотечение сильное, после обработки раны нужно наложить тугую повязку с помощью бинта. Первое, что необходимо сделать, – остановить кровь. Даже небольшие потери крови приводят к ухудшению самочувствия, некоторые даже теряют сознание.

**Кровь из носа.** Даже несильный удар по носу может привести к кровотечению. Ничего страшного в этом нет, поэтому нужно успокоиться. Вот чего нельзя делать:

-Запрокидывать голову назад;

-Ложиться на землю или скамейку.

Пострадавшего нужно усадить. Пусть он нажмет на ноздрю сбоку – это остановит кровотечение. Если не помогает, можно остановить кровотечение с помощью тампона: сверните из бинта или ваты тампон, смочите его в перекиси водорода и вставьте в ноздрю, из которой идет кровь. Перед тем как вставить тампон, нужно высморкаться. К переносице можно приложить что-нибудь холодное.

**Растяжения.** Боль при растяжении не сильная. Если растяжение произошло в области сустава, нужно туго перебинтовать это место эластичным бинтом.

Дома на место растяжения нанесите подходящую мазь. Помните, что растяжения происходят из-за того, что мышцы недостаточно эластичны или плохо разогрелись. В любом случае нужно обязательно тренировать эластичность мышц и сухожилий. Помните, что растяжение можно перепутать с трещиной кости возле сустава. Лучше обратиться к врачу.

**Вывих.** Определить его можно, если посмотреть на сустав. Если он выглядит не так, как обычно, а выпирает – это вывих. Боль при вывихе очень сильная. Сустав, в котором произошел вывих, не может двигаться. Первое, что нужно сделать, – обездвижить конечность. Руку фиксируют повязкой – подойдет бинт,

спортивная куртка или футболка. Если вывихнут голеностопный сустав, ногу не фиксируют, просто на нее нельзя наступать. Пострадавшего нужно доставить в травмпункт, а лучше – вызвать скорую помощь. В больнице вывих вправят, и все будет хорошо. Вправлять вывих самостоятельно нельзя.

**Перелом.** Определить его без рентгеновского снимка часто не возможно. Если конечность болит и выглядит деформированной, есть движение в необычном месте, плохо шевелятся или вообще не двигаются пальцы, это может быть перелом. Первое что нужно сделать, - зафиксировать конечность с помощью шины. Обычно берут две палки и туго стягивают бинтом. Это необходимо, чтобы не дать сломанной кости сместиться, иначе она может повредить окружающие ткани, и перелом будет дольше заживать. После этого нужно вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу.

**Потеря сознания.** Ее причины могут быть разными – от столкновения игроков до солнечного удара. В случае перегрева человека, потерявшего сознание необходимо перенести в тень. Если игрок потерял сознание после столкновения или падения, лучше не трогать его – у него может быть травма. Положите пострадавшего на спину, под ноги подложите одежду или рюкзак, чтобы приподнять их. Голову поверните набок, чтобы язык не запал и не перекрыл дыхательные пути. К тому же пострадавшего может вырвать – недопустимо, чтобы рвотная масса попала в горло – человек может задохнуться. Есть простой способ приведения в чувство – кончиком ногтя большого пальца чуть-чуть надавить на точку под носом, в складке под верхней губой. Действует не хуже нашатыря. Ни в коем случае нельзя хлопать человека по щекам! Если пострадавший очнулся, но его состояние остается плохим в течение 10 минут – он бледен и плохо себя чувствует, лучше вызвать скорую помощь. Если игроки столкнулись головами, пострадавшему все равно нужно обратиться в больницу – может быть сотрясение мозга.

**Перегрев.** В очень жаркую погоду желательно не тренироваться. Лучше перенести занятия на утро или вечер. В жару тренироваться можно в головном уборе – кепке с мягким козырьком или бандане. Признаки солнечного удара – вялость, слабость, тошнота, шаткая походка, рвота, потеря сознания. Нужно немедленно перенести пострадавшего в тень. Голову обильно полить водой, затем смочить полотенце или футболку и положить на голову. Следует ослабить давление на живот, спустив шорты или брюки. Как привести человека в чувство при потере сознания, вы уже знаете. Что бы ни случилось, главное – терять голову. Будьте хладнокровны и постарайтесь успокоить товарища. Приободрите его – в обычной жизни травмы случаются чаще, чем на футбольном поле.

### **- Усовершенствованные правила игры в футбол.**

**ФИФА** внесла коррективы в правила игры в мини-футбол (футзал). Изменения коснулись сразу шести пунктов правил.

#### **Правило № 3 – Число игроков**

Матч не может начинаться, если любая из команд состоит менее чем из трех игроков.

Матч прекращается, если в одной из команд осталось меньше трех игроков на площадке.

#### **Правило № 7 – Продолжительность матча.**

Если мяч был пробит в направлении одних из ворот, то судьи должны дождаться окончания удара, прежде чем может прозвучать свисток или акустический сигнал хронометриста.

Период окончен, когда:

- мяч непосредственно проходит в ворота;
- мяч покидает пределы площадки;
- мяч касается вратаря, стоек ворот, перекладины или площадки, пересекает линию ворот и засчитывается гол;
- вратарь защищающейся команды останавливает мяч или он отскакивает от стоек или перекладины и не пересекает линию ворот.

Если не было совершено нарушение, за которое требуется назначение штрафного удара или повторение пенальти, или во время полета мяча ни одна из команд не совершит нарушение, которое наказывается штрафным ударом, начиная с шестого набранного нарушения, или пенальти, то период окончен, когда:

- мяч касается любого игрока, кроме вратаря, после, того, как он был пробит по воротам соперника.

**Правило № 8** – Начало и возобновление игры.

Гол не может быть засчитан непосредственно с начального удара.

**Правило № 12** – Нарушение правил и недисциплинированное поведение  
Разрешается подкатиться в попытке сыграть в мяч, когда им играет или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбирающий мяч).

**Правило № 16** – Бросок от ворот. Нарушения и наказания.

Если мяч не выброшен не посредственно за пределы штрафной площади броском от ворот:

- бросок повторяется, но отсчет четырех секунд не открывается вновь и продолжается даже тогда, когда вратарь готов, чтобы повторить бросок от ворот.

**Правило № 17** – Угловой удар

Если угловой удар не выполняется в течение четырех секунд

- бросок от ворот выполняет противоположная команда.
- Трактовка Правил игры по Футзалу и рекомендации для судей.

**Правило № 4** – Экипировка игроков

Перед началом матча игроки и запасные должны проверяться судьями для обеспечения того, чтобы они не носили запрещенную экипировку или ювелирные изделия. Третий судья делает повторный визуальный осмотр запасных перед их выходом на площадку. Если во время игры обнаруживается, что игрок носит запрещенную экипировку или ювелирные изделия, то судьи должны:

- проинформировать игрока, что предмет, о котором идет речь, должен быть снят;
- потребовать, чтобы игрок покинул площадку в ближайший момент остановки, если он не может или не желает выполнить это;
- предупредить игрока, если он преднамеренно отказывается выполнить это, или, если, сказав, что снял предмет, он обнаруживается.

**Правило № 13** – Штрафной и свободный удары

Свободный удар должен быть повторен, если никто из судей не поднял руки, чтобы показать, что удар является свободным и мяч забит непосредственно

ударом в ворота. Первоначально назначенный свободный удар из-за этой ошибки судей не аннулируется.

#### **Расстояние**

Если игрок решает быстро выполнить штрафной или свободный удар, а соперник находится ближе 5 м от мяча, перехватывает мяч, судьи должны позволить продолжение игры.

#### **Правило № 15 – Удар мяча с боковой линии**

Расположение при ударе мяча с боковой линии

- наносит удар по мячу, который должен быть неподвижен, или из точки, где мяч покинул площадку, или с поверхности за ее пределами на расстоянии не более 25 см от этой точки.(при условии, что мяч в любом случае своей проекцией касается линии).

### **У раздел. Соревнования, правила соревнований.**

#### **- Участники игры**

Участниками игры являются две команды. В составе каждой – вратарь, 4 полевых игрока и не более 5 запасных. К участию в Соревнованиях допускается команда, имеющая в своем составе не менее 7 игроков. Для детей в возрасте от 11 лет в состав каждой команды включается по 5 полевых игроков и вратарь и не более 4 запасных. В ходе игры число замен не ограничивается. Любой игрок, которого заменили, может вновь вернуться на поле вместо одного из игроков своей команды. Экипировка игроков состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и спортивных тапочек. Вратарь имеет право играть в длинных брюках.

#### **- Особенности игрового поля для мини-футбола.**

поле (площадка) должно иметь прямоугольную форму. Его покрытие должно быть ровным и гладким. Как правило, для игры используется деревянное или искусственное покрытие. На бетонном или асфальтовом покрытии играть не разрешается. Длина игрового поля – 28- 40м, ширина – 16-20м. Оно размечается линиями шириной – 8 см. Эти линии входят в размер площадей, которые они ограничивают. Две длинные линии называются боковыми, а две короткие – линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные половины. В центре площадки обозначается центральный круг диаметром 3м. На обеих половинах игрового поля обозначаются штрафные площади. На расстоянии 6м от средней точки между двумя стойками ворот обозначается отметка для пробития 6-метрового удара (пенальти). В играх школьных команд дабл-пенальти не назначается. В каждом углу поля проводится четверть окружности радиусом 25 см – угловые сектора. Замена игроков осуществляется только через зоны замены, которые обозначены на той стороне игрового поля, где расположены скамейки запасных игроков. При проведении внутришкольных соревнований могут вноситься коррективы в соответствии с имеющимися условиями. Ворота устанавливаются на середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками ворот – 3 м, а от нижней точки перекладины до поверхности поля – 2 м. Обе стойки и перекладина ворот имеют одинаковую ширину и глубину – 8 см. Сетки крепятся к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки. Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно закреплены.

#### **- Основные правила соревнований по футболу.**

Правило 1: Судья

Правило 2: Помощники судьи

Правило 3: Продолжительность игры

Правило 4: Начало и возобновление игры

Правило 5: Мяч в игре и не в игре

Правило 6: Определение взятия ворот

Правило 11: Положение «Вне игры»

Правило 12: Нарушения и недисциплинированное поведение игроков

Правило 13: Штрафной и свободный удары

Правило 14: 6-метровый удар

Правило 15: Выбрасывание мяча

Правило 16: Удар от ворот

Правило 17: Угловой удар

Мяч. Длина окружности не менее 60 см и не более 62 см. Его вес – 400- 440 гр. Особенность футбольного мяча – небольшой отскок от поверхности площадки, что позволяет ему длительное время не покидать пределы поля. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, он считается в игре. Аналогично определяется и взятие ворот. Выбор сторон поля осуществляется с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Соперник получает право на начальный удар. При его выполнении мяч становится на центр, а игроки располагаются на своих половинах поля. При этом игроки команды, не начинающей игру, должны стоять не ближе 3м от мяча. Игрок, выполняющий начальный удар, должен послать мяч ударом ногой вперед после сигнала судьи. Этот игрок не может коснуться мяча повторно, пока его не коснется любой другой игрок. Гол, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается. После забитого гола начальный удар выполняется командой, пропустившей мяч в свои ворота. Продолжительность игры – два равных периода – по 15 минут астрономического («грязного») времени каждый. Для пробития 6-метрового удара продолжительность игры должна быть увеличена. Перерыв между периодами не должен превышать 10 минут. Победительницей в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.

#### **- Судейство игр.**

Состав судейской бригады включает судью и второго судью. Судьи имеют равные полномочия. Однако в случае разногласия между ними в оценке какого-либо эпизода решение судьи является приоритетным. Судья располагается на противоположной от скамейки запасных игроков стороне поля. Второй судья занимает позицию на площадке перед скамейками запасных. Внутришкольные соревнования могут обслуживаться одним судьей. Штрафной удар назначается за умышленную игру рукой, игру в подкате при отборе мяча у соперника, за задержку соперника или за толчок в плечо или спину. Такой удар выполняется пострадавшей командой с места, где произошло нарушение. Если такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, судья назначает в ворота провинившейся команды 6-метровый удар (пенальти). Для пробития пенальти мяч устанавливается на 6-метровой отметке, а игроки располагаются за



воображаемой линией, параллельной линии ворот и проходящей в 6 м от нее, но не ближе 5 м от мяча. Вратарь защищающейся команды занимает позицию на линии ворот, лицом к бьющему игроку. Гол, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается. Свободный удар назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника опасно; не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча; мешал вратарю вбросить мяч в поле. Свободный удар арбитры должны назначить также, если вратарь допустит такие нарушения, как: введя мяч в игру, вновь получит пас от партнера (при этом мяч за это время не пересек среднюю линию поля или же его не коснулся соперник); взял мяч в руки в штрафной площади после паса ногой от партнера; контролирует мяч в любом месте на своей половине поля более четырех секунд. Такой удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Однако, если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей к месту нарушения точки на линии штрафной площади. При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на поверхности поля, а игрок, выполняющий удар, не может касаться его повторно до того момента, когда мячом сыграет любой другой игрок. При этом все игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока тот не войдет в игру. Мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного удара, засчитывается. Со свободного удара гол засчитывается только в случае, если после удара мяча коснется любой другой игрок. Если при выполнении штрафного удара кто-либо из игроков приблизится к мячу ближе 5 м, удар повторяется. 10-метровый удар (дабл-пенальти). В соревнованиях школьных команд 10-метровый удар (дабл-пенальти) не назначается, количество набранных фолов не фиксируется. Удар с боковой линии выполняется после того, как мяч полностью ее пересечет. Выполняет удар один из соперников игрока, который последним коснулся мяча. Мяч становится на боковую линию, а игроки провинившейся команды располагаются в 5 м от него. Удар должен быть выполнен в течение 4 сек с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль. Мяч, забитый непосредственно с такого удара, не засчитывается. Однако если после удара мяч коснется какого-либо другого игрока, судья засчитывает гол. Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот и последним его коснется игрок, защищающейся команды. Для выполнения этого удара мяч ставится полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота непосредственно с углового. При пробитии этого удара соперники располагаются не ближе 5 м от мяча. Вбрасывание мяча от ворот выполняется, когда мяч полностью пересечет линию ворот над перекладиной или между одной из стоек и боковой линией. Вратарь, взяв мяч под контроль, должен выполнить вбрасывание в течение 4 сек. Если вратарь забивает мяч в противоположные ворота непосредственно с такого броска, гол не засчитывается. «Спорный» мяч – это способ возобновления игры после ее временной остановки. Судья производит вбрасывание мяча в том месте, где он находится в момент остановки игры. Если такая остановка произошла в штрафной площади, то вбрасывание осуществляется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Игра возобновляется, когда мяч коснется поверхности игрового поля. Дисциплинарные санкции применяются к игрокам,



совершившим определенные правила игры нарушения. Игроку выносится предупреждение и предъявляется желтая карточка за следующие нарушения: некорректное поведение, несогласие с действиями арбитра, несоблюдение 5-метрового расстояния при выполнении соперником стандартных положений, нарушение правила замены, уход с поля без разрешения судьи. За каждое из этих нарушений противоположная команда выполняет свободный удар с того места, где это нарушение произошло. Если же игрок нарушил данные правила в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Если же игрок оказался виновным в серьезных нарушениях правил, он удаляется с поля и ему предъявляется красная карточка. К таким нарушениям относятся неспортивное поведение на поле, повторное предупреждение в течение игры, умышленная игра в своей штрафной площади, грубое нападение на соперника. Удаленный игрок не имеет права снова вступать в игру и находиться на скамейке запасных. При этом провинившаяся команда в течение последующих двух минут должна играть в меньшинстве. При этом, если пять соперников играют против четырех игроков в другой команде, и первые забивают гол, то команду с четырьмя игроками может дополнить пятый игрок. Если же команда играет в меньшинстве и забивает гол, то игра продолжается без изменения числа игроков. Если в команде после удаления игроков осталось менее трех участников, включая вратаря, судья прекращает игру и засчитывает этой команде поражение. Правила игры также требуют от арбитров наказания игроков не только за совершенное нарушение, но и за попытку совершить его. Например, один из игроков попытался ударить в ходе игры ногой или рукой соперника. Однако последний увернулся – такой удар не достиг цели. Как должен оценить действия этого игрока судья? Необходимо его действия расценивать как совершившийся факт. В связи с этим судья должен наказывать виновного со всей строгостью. Если же в ответ на совершенное против него нарушение игрок лишь замахнет на соперника рукой или ногой, судья должен расценить такое действие по-другому. Если игра остановлена, судья может предупредить или даже удалить этого игрока с поля. Если же игра не остановлена, чтобы не дать преимущества провинившейся команде, судья все равно не должен оставить данный проступок без внимания. При первом же выходе мяча из игры накладывает на такого игрока взыскание.