

**Государственное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

**На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г**

УТВЕРЖДАЮ

директор школы №436

/ М.А.Есипенко

Приказ № 180 от «30» августа 2017 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Мини-футбол»**

Возраст обучающихся 8-11 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель программы:

**Михайлов Андрей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2017

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рост популярности мини-футбола в России вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта.

В настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Миллионы людей посещают стадионы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире.

Мини-футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, способствует преодолению трудностей, постоянному самосовершенствованию.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.**

Актуальность, педагогическая целесообразность.

На занятиях учащиеся приобретают необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; развиваются физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол.

Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов в ДЮСШ и СДЮШОР с целью совершенствования спортивного мастерства.

Адресат программы – учащиеся 8-11 лет при наличии медицинского допуска.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на три года обучения. Объем программы 324 часа, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);
- второй год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);
- третий год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);

Наполняемость групп: 1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек, 3 год обучения – 10 человек.

Формы организации деятельности детей на занятиях: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные и др.

Виды занятий: игра, соревнование, лекция, мастер-класс и др.

Цели и задачи программы

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей и подростков через занятия мини-футболом. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний и навыков игры в мини-футбол.
2. Научить приемам и методам контроля физической нагрузки.
3. Научить техническим приемам работы с мячом.
4. Сформировать навыки регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

1. Развить хорошую общефизическую подготовку.
2. Развить двигательные навыки.
3. Развить физические качества, функциональные возможности организма.
4. Укрепить здоровье детей средствами физической культуры.

Воспитательные:

1. Сформировать интерес к систематическим занятиям мини-футболом.
2. Сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.
3. Сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
4. Воспитать морально-волевые и нравственные качества по отношению к окружающим.

Условия реализации образовательной программы

- Возраст детей от 8 до 11 лет.
- Условия набора: все желающие при наличии медицинского допуска.
- Условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I год обучения

<i>№№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>I</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	6	6	-
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Обзор состояния и развития футбола	1	1	-
3	Закаливание организма юного спортсмена.	1	1	-
4	Общая характеристика спортивной тренировки. Правила игры в футбол.	3	3	-
<i>II</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	49	5	44
1	Строевые упражнения	3	-	3
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	1	7
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	9	1	8
4	Легкоатлетические упражнения.	8		8
5	Спортивные игры с мячом, подвижные игры	9	1	8
6	Упражнения для развития быстроты и	7	1	6

	ловкости			
7	Упражнения для развития выносливости	5	1	4
III	Специальная физическая подготовка	22	2	20
1	Упражнения для развития быстроты.	5	-	5
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	-	5
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	4	-	4
4	Упражнения для развития ловкости.	4	-	4
5	Техника передвижений.	4	2	2
IV	Технико-тактическая подготовка	30	3	27
1	Техника передвижения.	8	2	6
2	Техника ведения мяча.	8	1	7
3	Удары по мячу ногой.	7	-	7
4	Остановка мяча.	7	-	7
V	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого:	108	17	91

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

I Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Техника безопасности

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

Физическая культура и спорт в России: место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

2. Обзор состояния и развития футбола.

Теория: Развитие мини-футбола в России и за рубежом, чемпионаты Европы и мира.

3. Закаливание организма юного спортсмена.

Теория: Методы и средства закаливания. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы национального питания. Биологические активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, инвентаря.

4. Общая характеристика спортивной тренировки. Правила игры в футбол.

Теория: Тренировка как, единый процесс воспитания и обучения. Принципы наглядности, систематичности, непрерывности, доступности. Принципы физического воспитания, принцип оздоровительной направленности, всестороннего гармонического развития личности. Части тренировочного занятия. Условия проведения тренировки, факторы соревновательного календаря. Направленность к спортивным достижениям. Единство общей и специальной подготовок. Единство постепенности и тенденция к результатам. Цикличность.

Разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей.

II Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: Знакомство с комплексом упражнений без предметов. Просмотр видеозаписей.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория: Знакомство с комплексом упражнений с предметами. Просмотр видеозаписей.

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 30,60,100 м, кросс. Прыжки в длину, высоту с места, с разбега. Многоскоки.

5. Спортивные игры с мячом, подвижные игры

Теория: Просмотр видеозаписей со спортивными играми. Обсуждение.

Практика: Мини-футбол, баскетбол, ручной мяч.

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

6. Упражнения для развития быстроты и ловкости

Теория: Знакомство с комплексом упражнений для развития быстроты и ловкости.

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

7. Упражнения для развития выносливости

Теория: Знакомство с комплексом упражнений для развития выносливости

Практика: Упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости.

III Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости (челночный бег из различных положений, эстафеты с элементами страта, подвижные игры). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнерами за овладение мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м. То же с мячом). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег «тенью».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диски) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с ним. Бег и прыжки по ступеням. Вбрасывание мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений, серий). Кроссы с переменной скоростью. Многократные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

4. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 гр. Прыжки с места, с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед, назад, в сторону. Жонглирование. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Эстафеты, подвижные игры.

5. Техника передвижений

Теория: Ознакомление с различными видами техники передвижения.

Практика: Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

III Техничко-тактическая подготовка

1. Техника передвижения

Теория: Ознакомления с различными способами передвижения

Практика: Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом.

2. Техника ведения мяча

Теория: Ознакомление с приемами ведения мяча. Просмотр видеозаписей.

Практика: Обучение и совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.

3. Удары по мячу ногой

Практика: Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

4. Остановка мяча

Практика: Остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на второй скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

V Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год. Постановка целей и задач на следующий год. Награждение.

Учебный план II год обучения

<i>№№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
I	<i>Теоретическая подготовка</i>	6	6	-
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Развитие мини-футбола в России и за рубежом.	1	1	-
3	Строение и функции организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-
4	Правила игры в мини-футбол, правила соревнований, судейство.	2	2	-

II	<i>Общая физическая подготовка</i>	39	5	34
1	Строевые упражнения	3	-	3
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	7	1	6
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	1	5
4	Легкоатлетические упражнения.	6		6
5	Спортивные игры с мячом, подвижные игры	7	1	6
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости	7	1	6
7	Упражнения для развития выносливости	3	1	2
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>	19	2	17
1	Упражнения для развития быстроты.	4	-	4
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4	-	4
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	4	-	4
4	Упражнения для развития ловкости.	3	-	3
5	Техника передвижений.	4	2	2
IV	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	37	1	36
1	Техника передвижения.	5	1	4
2	Ведение мяча.	4	-	4
3	Удары по мячу ногой.	4	-	4
4	Остановка мяча.	4	-	4
5	Удары по мячу головой.	4	-	4
6	Техника игры вратаря.	4	-	4
7	Отбор мяча.	4	-	4
8	Ввод мяча в игру.	4	-	4
9	Обманные движения, финты.	4	-	4
V	<i>Контрольные испытания</i>	4	-	4
1	Контрольные испытания по физической подготовке.	1	-	1
2	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	1	-	1
3	Контрольные испытания по технической подготовке.	1	-	1
4	Участие в соревнованиях.	1	-	1
VI	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	2	2	
1	Правила проведения соревнований. Судейство	2	2	-
VII	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	108	17	91

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

II год обучения

I Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

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

2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом

Теория: Значение и место мини-футбола. Всероссийские соревнования по мини-футболу. Первенство Европы, мира, Олимпийские игры. Современный мини-футбол и пути его совершенствования. ФИФА, УЕФА.

3. Строение и функции организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Физиологические особенности детского организма. Анатомия. Оценка уровня физического развития у детей и подростков. Состояние здоровья занимающихся. Способы оценки физического состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния сна, аппетита, переносимости нагрузок. Врачебный контроль. Система жизнеобеспечения во время тренировочного процесса у занимающегося.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, кровяное давление, сон, самочувствие, работоспособность, настроение.

4. Правила игры в мини-футбол, правила соревнований, судейство

Теория: Разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы.

II Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: Знакомство с комплексом упражнений без предметов. Просмотр видеозаписей.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория: Знакомство с комплексом упражнений с предметами. Просмотр видеозаписей.

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 30,60,100 м, кросс. Прыжки в длину, высоту с места, с разбега. Многоскоки.

5. Спортивные игры с мячом, подвижные игры

Теория: Просмотр видеозаписей со спортивными играми. Обсуждение.

Практика: Мини-футбол, баскетбол, ручной мяч.

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

6. Упражнения для развития быстроты и ловкости

Теория: Знакомство с комплексом упражнений для развития быстроты и ловкости.

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

7. Упражнения для развития выносливости

Теория: Знакомство с комплексом упражнений для развития выносливости

Практика: Упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости

III Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости (челночный бег из различных положений, эстафеты с элементами страта, подвижные игры). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнерами за овладение мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м. То же с мячом). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег «тенью».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диски) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с ним. Бег и прыжки по ступеням. Вбрасывание мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений, серий). Кроссы с переменной скоростью. Многократные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

4. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 гр. Прыжки с места, с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед, назад, в сторону. Жонглирование. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Эстафеты, подвижные игры.

5. Техника передвижений

Теория: Ознакомление с различными видами техники передвижения.

Практика: Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

IV Техничко-тактическая подготовка

1. Техника передвижения

Теория: Ознакомления с различными способами передвижения.

Практика: Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом.

2. Ведения мяча

Практика: Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.

3. Удары по мячу ногой

Практика: Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

4. Остановка мяча

Практика: Остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на второй скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Удары по мячу головой

Практика: Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность.

6. Техника игры вратаря

Практика: Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря «один на один». Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания ногой.

7. Отбор мяча

Практика: Совершенствование в отборе с выпадом и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плесом.

8. Ввод мяча в игру

Практика: Ввод в игру мяча с бровки, «от ворот», с угловых ударов на дальность и точность.

9. Обманные движения, финты

Практика: Финты уходом, «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учетом игр.

V Контрольные испытания

1. Контрольные испытания по физической подготовке

Практика: Бег 30м, 300м, 400м, 6-минутный бег, 12-минутный бег, бег 10х30, прыжок в длину.

2. Контрольные испытания по специальной физической подготовке

Практика: Бег с 30 м с ведением мяча 30 м, бег 5-30 м с ведением мяча. Удар по мячу на дальность (правой и левой ногой), вбрасывание мяча на дальность (м).

3. Контрольные испытания по технической подготовке

Практика: Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), ведение мяча, обводка стоек и удары по воротам, жонглирование мячом.

4. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в районных, окружных и городских соревнованиях, согласно плана мероприятий.

VI Инструкторская и судейская практика

1. Правила проведения соревнований. Судейство

Теория: Основные положения и требования при проведении соревнований, судейская бригада, требования к месту проведения соревнований, нормативные документы.

VII Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год. Постановка целей и задач на следующий год. Награждение.

Учебный план III год обучения

<i>№№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
I	<i>Теоретическая подготовка</i>	6	6	-
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт как одна из сфер общечеловеческой деятельности и культуры	1	1	-
3	Понятие о спортивной технике	1	1	-
4	Тактика игры. Организация и проведение соревнований	3	3	-
II	<i>Общая физическая подготовка</i>	28	-	28
1	Строевые упражнения	1	-	1

2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4	-	4
4	Легкоатлетические упражнения	4	-	4
5	Спортивные игры с мячом, подвижные игры	4	-	4
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости	4	-	4
7	Упражнения для развития выносливости	7	-	7
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>	19	2	17
1	Упражнения для развития быстроты.	4	-	4
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	-	3
3	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4
4	Упражнения для развития ловкости	3	-	3
5	Техника передвижений	5	2	3
IV	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	46	4	42
1	Техника передвижения с мячом	5	1	4
2	Удары по мячу ногой	5	-	5
3	Удары по мячу головой	5	-	5
4	Техника игры вратаря	4	1	3
5	Ввод мяча в игру	3	-	3
6	Отбор мяча	3	-	3
7	Обманные движения. «Финты»	5	-	5
8	Штрафные удары. Пенальти	5	1	4
9	Индивидуальные действия	6	-	6
10	Тактические действия: защита, нападение, вратарь	5	1	4
V	<i>Контрольные испытания</i>	4	-	4
1	Контрольные испытания по физической подготовке	1	-	1
2	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1	-	1
3	Контрольные испытания по технической подготовке.	1	-	1
4	Участие в соревнованиях	1	-	1
VI	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4	2	2
1	Правила проведения соревнований	2	1	1
2	Судейство	2	1	1
V	<i>Итоговое занятие</i>	1	1	-
	Итого:	108	15	93

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III год обучения

I Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Техника безопасности

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

2. Физическая культура и спорт как одна из сфер общечеловеческой деятельности и культуры
Теория: Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

3. Понятие о спортивной технике

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Тактика игры. Организация и проведение соревнований

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Нападение: высокий темп атаки, атака фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону. Атакующие комбинации. Защита: «зона», «персональная опека», комбинации обороны.

Значение тактических заданий, которые даются спортсменам на игру, умение играть по плану-заданию. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков (3-2; 1-4; 2-2). Тактика отдельных линий и игроков команды.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, «олимпийская», смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результата игр.

II Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 30,60,100 м, кросс. Прыжки в длину, высоту с места, с разбега. Многоскоки.

5. Спортивные игры с мячом, подвижные игры

Практика: Мини-футбол, баскетбол, ручной мяч.

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

6. Упражнения для развития быстроты и ловкости

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

7. Упражнения для развития выносливости

Практика: Упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости

III Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости (челночный бег из различных положений, эстафеты с элементами страта, подвижные игры). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнеров за овладение мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м. То же с мячом). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег «тенью».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диски) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с ним. Бег и прыжки по ступеням. Вбрасывание мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений, серий). Кроссы с переменной скоростью. Многократные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдых между рывками).

4. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 гр. Прыжки с места, с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед, назад, в сторону. Жонглирование. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Эстафеты, подвижные игры.

5. Техника передвижений

Теория: Ознакомление с различными видами техники передвижения.

Практика: Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

IV Техничко-тактическая подготовка

1. Техника передвижения с мячом

Теория: Ознакомление с техникой передвижения с мячом

Практика: Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой

Практика: Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, партнеру). Умение соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, навесы, выполнять удары из трудных положений.

3. Удары по мячу головой

Практика: Совершенствование техники ударов лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением.

4. Техника игры вратаря

Теория: Ознакомление с техникой игры вратаря. Просмотр видеозаписей.

Практика: Совершенствование техники ловли, переходов и отбивания различных мячей, находясь в воротах, на выходе из ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

5. Ввод мяча в игру

Практика: Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

6. Отбор мяча

Практика: Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владения мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

7. Обманные движения. «Финты»

Практика: Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений.

8. Штрафные удары. Пенальти

Теория: Просмотр видеозаписей. Обсуждение

Практика: Совершенствование штрафных ударов, «сухой лист», удары на точность и силу по воротам (9,6,4,10).

9. Индивидуальные действия

Практика: Совершенствование тактических способностей изменений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча с мячом в атаке на разных игровых местах.

10. Тактические действия: защита, нападение, вратарь

Теория: Ознакомление с тактическими действиями при защите, нападении, действии вратаря.

Практика: Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

V Контрольные испытания

1. Контрольные испытания по физической подготовке

Практика: Бег 30м, 300м, 400м, 6-минутный бег, 12-минутный бег, бег 10х30, прыжок в длину.

2. Контрольные испытания по специальной физической подготовке

Практика: Бег с 30 м с ведением мяча 30 м, бег 5-30 м с ведением мяча. Удар по мячу на дальность (правой и левой ногой), вбрасывание мяча на дальность (м).

3. Контрольные испытания по технической подготовке

Практика: Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), ведение мяча, обводка стоек и удары по воротам, жонглирование мячом.

4. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в районных, окружных и городских соревнованиях, согласно плана мероприятий.

VI Раздел инструкторская и судейская практика

1. Правила проведения соревнований

Теория: Основные положения и требования при проведении соревнований, требования к месту проведения соревнований, нормативные документы.

Практика: Соблюдение правил при проведении соревнований. Отслеживание нарушений правил другими игроками.

2. Судейство

Теория: Ознакомление с правилами судейства.

Практика: Проведение судейства. Заполнение протоколов игры.

VII Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за курс обучения. Награждение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

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

Познавательные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

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

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

Оздоровительные результаты программы:

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

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.	25.05.	36	108	3 занятия в неделю по 1 часу (45 минут)
3 год	01.09.	25.05.	36	108	3 занятия в неделю по 1 часу (45 минут)

Условия реализации программы

- Возраст детей от 8 до 11 лет.
- Условия набора: все желающие при наличии медицинского допуска.
- Условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования.

Методическое обеспечение программы

1. Нормативные документы:

- Инструкции по технике безопасности,
- Нормативы по контролю ОФП.
- Правила соревнований

2. Учебно-методические пособия:

- планы и конспекты к занятиям,
- справочная и методическая литература для педагога при подготовке к занятиям:
 1. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянська школа, 1990.
 2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2001.
 3. «Правила игры в футбол» Сборник. Астрель АСТ, М., 2001
 4. Рогальский Н.-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 1971
 5. Цирик Б.Я.Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 1988.
 6. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 1970
- методические разработки

3. Средства обучения:

- демонстрационный материал,
- раздаточный материал: карточки-задания, тесты и др.,
- фотоматериалы,
- аудио-видео материал.

4. Средства контроля:

- комплекты заданий для проведения разных видов контроля,

- аналитический материал результатов контроля,
- анкеты и др.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- спортивная площадка с футбольным оборудованием;
- инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий:
- мячи мини-футбольные,
- ворота,
- стойки,
- мишени,
- тренировочные стенки;
- DVD – проигрыватель;
- свисток;
- секундомер.

Формы аттестации

1. Устный опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Письменное тестирование по теоретическому материалу.
3. Контроль соблюдения техники безопасности на занятиях.
4. Определение уровня показателей двигательной подготовленности
5. Участие в играх, соревнованиях разного уровня.

Подведение итогов реализации программы может осуществляться с помощью таких форм: открытое занятие, тест, игра и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Вихров К.Л. «Футбол в школе». - Киев: Радянська школа, 1990.
2. Малькольм Кук. « 101 упражнение для юных футболистов». – М.: Астрель АСТ, 2001.
3. «Правила игры в футбол» Сборник. –М.: Астрель АСТ , 2001.
4. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» – М.: ФиС, 1971.
5. Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» - М.: ФиС, 1988.
6. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» - М.: ФиС, 1970.
7. Андреев С.Н., Алиев Э. Г., Левин В. С., Еременко К. В.. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
8. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
9. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М.: Советский спорт, 2008.- 264 с.
12. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 с.
13. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
14. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Литература для детей

1. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. Гольдес И.В. История футбола. Клубы мира. Европа. Америка. Африка. Азия. – М.: "Терра-Спорт", 2003
3. Козловский В.И. «Юный футболист». – М.: ФиС, 1974.
4. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. - М., Росмэн-Пресс, 2001
5. Энциклопедия мирового футбола. – М.: Мастер-Софт, 2007

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Средства контроля

Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

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

**Нормативные требования
для учащихся групп начальной подготовки**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 10x10 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

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

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

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

Челночный бег 30 м (5х6 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 (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

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

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

Специальная подготовленность

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

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

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке В. 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.

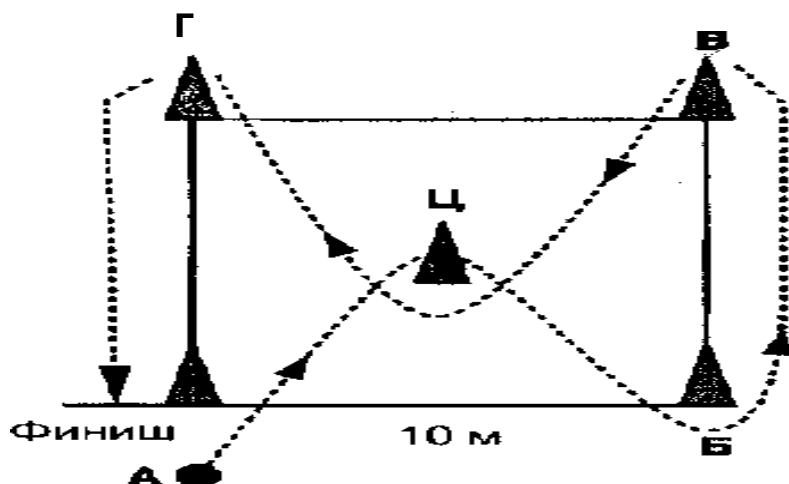
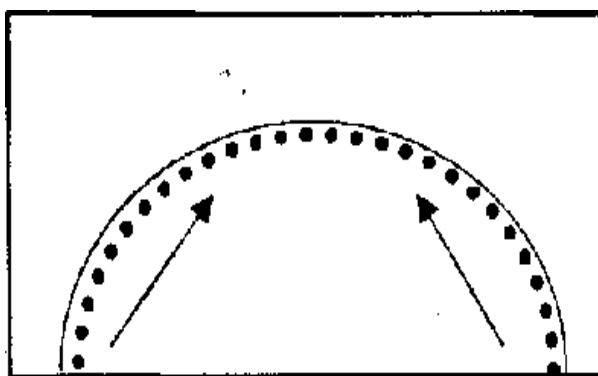


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча

подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно

Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади