УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ТРИУМФ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» марта 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
«Триумф»
_____ Плис С.Н.
«01» марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО КОМАНДНЫМ ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в АИС «Навигатор» - 33757

Авторы-составители:
тренеры-преподаватели
по мини-футболу
Афанасьев Денис Алексеевич,
Исаченко Демьян Анатольевич

г. Новороссийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»…….3
1.1. Пояснительная записка…….3
1.2.Цели и задачи……..5
1.3.Содержание программы…….....5
1.3.1.Учебный план …….5
1.3.2.Содержание учебного плана программы……..……6
1.4. Планируемые результаты…….. …….18
2.Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……...18
2.1.Календарный учебный график ……18
2.2. Условия реализации программы…….....22
2.3. Формы аттестации……23
2.4. Оценочные материалы…….24
2.5. Методические материалы …….....24
2.6. Список литературы ……...…..31
Приложение 1……..32
Приложение 2……..36

1.Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (мини-футбол) ознакомительного уровня разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;

-Федерального проекта «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

-Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. № 66403);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

В соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015 г. № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО СШ «Триумф», локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, чтобы у детского населения появилась возможность попробовать себя в выбранном виде спорта, получить начальные знания, умения и навыки в футболе.

Новизна данной программы состоит в том, что учащийся, овладевает начальными знаниями и навыками на ознакомительном уровне в выбранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность. В процессе реализации программы используются современные методы спортивной тренировки, основанные на следующих принципах:

- принцип активности и осознанности (формирует осознанное отношение и устойчивый интерес к занятиям футболом);
- принцип наглядности (происходит необходимое освоение двигательной деятельности);
- принцип индивидуализации и доступности (учитывается возраст, пол, полготовленность, индивидуальные физические особенности каждого ребенка);
- принцип систематичности (чередование отдыха и нагрузки, непрерывность спортивного процесса, постепенное увеличение интенсивности нагрузок).

Методы, применяемые в процессе спортивной тренировки:

-метод строгой регламентации упражнения;

-игровой метод упражнения;

-соревновательный метод.

Физическое упражнение – основное специфическое средство спортивной тренировки, воспитания физических качеств (двигательных способностей).

В процессе спортивной тренировки используются следующие группы физических упражнений: общеподготовительные и специально подготовительные.

Отличительной особенностью программы по мини-футболу является использование современных учебно – тренировочных технологий: личностно-ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

Адресат программы. Программа рассчитана для учащихся от 7 до 17 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа носит ознакомительный характер. Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с общим объемом 144 часа.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта, в объеме 3 часа в неделю.

На обучение по программе зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний).

Комплектование групп проводится с учетом возраста учащихся, без специальных требований к физической подготовке.

Форма обучения - очная. Формы организации деятельности: групповое учебно – тренировочное занятие, с индивидуальным подходом.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 1 академический час (академический час равен 45 астрономическим минутам).

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта,одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы с разницей в 2-3 года), без гендерного разделения. Состав группы – постоянный. Количество учащихся в группе от 10 до 25 человек. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают лекции, беседы, практические занятия с использованием электронных средств обучения, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы и т.д.

1.2.Цели и задачи.

Цель программы: путем пробного погружения в сферу физической культуры и спорта, создать активную мотивирующую среду для формирования интереса учащихся к занятиям футболом и обеспечения им овладения начальными технико – тактическими навыками, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Программа создает условия для интенсивной адаптации в выбранном виде спорта и направлена на повышение физической, психологической, интеллектуальной готовности ребенка к включению в образовательную деятельность по виду спорта: футбол, на диагностику уровня общей и специальной физической подготовки, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида спорта для дальнейшей спортивной подготовки, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребенка с учетом его интересов и способностей.

Задачи программы.

Образовательные задачи определены следующие:

-сформировать устойчивый интерес к занятиям футболом;

-обогатить двигательный опыт учащихся новыми двигательными действиями, обучить технике и тактике футбола;

-содействовать развитию двигательных способностей;

-развить необходимые физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, силу, координацию.

Личностные:

-сформировать общественную активность, культуру общения, навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

-развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, координацию в соответствии с сенситивными периодами;

-сформировать начальную спортивную подготовку по футболу;

-привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом.

1.3. Содержание программы.

1.3.1.Учебный план программы.

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория ФК и С - теоретическая подготовка	12	-	12
2.	Общая и специальная физическая подготовка		56	56
3	Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка.		34	34
4	Другие виды спорта и подвижные игры		14	14
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка.		14	14
6	Самостоятельная работа		6	6
7	Аттестация. Тестовые задания		2	2
8	Встреча с чемпионом		6	6
9	Медицинский контроль	справка		
	ИТОГО: 46 недель – 144 часа (I раздел программы – 68 часов, II раздел программы – 76 часов)	12	132	144

1.3.2.Содержание учебного плана программы.

1.3.2.1.Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

История развития и современное состояние.

Возникновение футбола в России и его развитие. 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, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Правила по технике безопасности, правила поведения (Приложение 1). Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня учащихся.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит, понятие о спортивной форме, утомлении, перетренированности. Основные меры их предупреждения. Обеспечение безопасности на занятиях. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы самомассажа.

Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать.

Проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение.

1.3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП).

Теория: Понятие ОФП, СФП и их функции.

Практика: Освоение навыков физической подготовки.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага».

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной. Переход из одного положения в другое – зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками).

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических

положениях (растягивание мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения в статистических положениях (полушпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).

Упражнения на расслабление мышц ног.

Махи прямыми ногами вперед, махи голенью в любом направлении; поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседы; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов,

положений лежа).

Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксации положения туловища.

Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Растяжка паховой области.

Волнообразное движение телом.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа).

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Шаг сперекладыванием мяча вокруг бедер. Шаг с подбрасыванием мяча вверх с приседанием.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Кувырки вперед и назад с мячом в руках.

Бег трусцой с вращением рук. Бег трусцой спиной вперед с поворотом (по сигналу).

Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с набивными мячами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений, броски мяча на дальность одной, двумя руками.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической стенке: поднимание прямых ног из виса.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках.

Покачивания вперед и назад в положении «мост».

Элементы акробатики.

Группировка в приседе, перекаты на спине (вперед, назад в группировке), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Кувырки вперёд, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Длинный кувырок.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком):

- в положении основной стойки опуститься на колени и вернуться в обратное положение;
- ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, скрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами. Прыжки. Выполнение танцевальных движений.

Стоя, разведение рук в стороны (с предметами кубик, теннисный мяч), перемещение предметов из одной руки в другую (тоже за спиной).

Упражнения стоя у стены касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимание рук вперед, вверх, поочередное поднимание согнутых ног (к животу), прямых ног вперед.

Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямиться и касаться стенки всеми частями тела.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Кувырки вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Ходьба по веревке (канату).

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Сидя сгибание и разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперёд с гантелями у плеч и без гантелей;
- разведение прямых рук с гантелями и без гантелей в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;
- повороты туловища с гантелями в руках и без гантелей;
- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук), с предметами в руках (мяч);
- упражнения с глубоким выпадом;
- наклоны туловища стоя на коленях с предметом и без;
- лежа на животе поднимание и опускание туловища;
- сгибание и разгибание туловища; в положении лежа поднимание ног вверх;
- повороты туловища с мячом в руках;

- подъём рук и ног на четвереньках;
- подьем корпуса вверх;
- боковая планка;
- выпады вперед;
- поясничное скручивание.

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног с предметом (мяч) и без (упор руками сзади), круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

В положении лежа на спине круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног, сгибание туловища касаясь ногами пола за головой,

Из положения лежа, принять положение сидя руки вперед; сед углом; упражнения с партнером.

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях,

стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны; в стойке на лопатках встречные махи ногами, достать ногами пол.

Выполнение упражнений в парах: пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях.

Упражнения вчетверо сложенной скакалкой: пружинистые наклоны, повороты туловища.

Выполнение упражнений из исходного положения стоя у гимнастической стенки: на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук, плечевого пояса, мышц спины. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках и выполнение упражнений по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, равномерно разложенные на ней, с различными положениями рук; повороты на 90 ^{0}; ходьба по рейке до конца гимнастической скамейки и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Ходьба на носках, руки в стороны - стойка на носках, руки вверх – ходьба на носках, руки за голову.

Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Подскоки и прыжки.

На двух ногах:

- на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
- с переменой положения ног, в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;

-сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;

- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах;
- прыжки через длинную скакалку;
- прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и прыжки через барьеры;
- прыжки на месте и с продвижением и поворотами;
- прыжки с поворотами на 90º, 180º, 360º;
- прыжки по отметкам (ориентирам);
- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
– прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
– прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
– подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
– подскоки с махом ногой и руками.

Упражнения для развития силы вратарей:

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте);
- в упоре лежа хлопки ладонями;
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- сжимание теннисного (резинового) мяча;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами);
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон;
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки через скакалку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей), бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Поднимание туловища лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, поднимание и опускание прямых, согнутых ног. Метание набивного мяча (1-3 кг).

Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения с набивными мячами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Броски мяча на дальность одной, двумя руками.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Подвижные игры.

Групповые упражнения с мячами,без мячей.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, фишек.).

Прыжки с разбега (толчком одной или двумя ногами). Прыжок в длину с места без остановки по прямой. Прыжки со скакалкой.

Выпрыгивание из положения полуприседа.

Подскоки на месте с последующем ускорением. Бег за лидером.

Старт из различных исходных положений.

Переменный бег на дистанции.

Беговые движения ногами лежа на спине.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития выносливости.

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

1.Челночный бег.

2.Выполнение 30-метровых ускорений.

3. Упражнение бег на месте.

4. Бег с захлёстыванием голени назад 2х10м.

5. Бег с высоким подниманием бедра 2х10м.

6.Бег приставным шагом правым боком вперёд 2х10м.

7. Бег приставным шагом левым боком вперёд 2х10м.

8. Выпрыгивание на каждый шаг 2х10м.

9. Упражнение «лезгинка» 2х10м.

10.Ускорение к концу отрезка до околомаксимальной скорости 2х10м. 11.Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках.

Упражнениях с различной интенсивностью и различно продолжительностью работы и отдыха.

Круговая тренировка (скоростно-силовая). Выпрыгивание колени к груди (стоя, с полного приседа), интервальный бег и бег на короткие отрезки от 30 метров до 400, скоростные приседания с предметом, фартлек-рваный бег.

Бег с препятствиями: перепрыгивание через барьеры, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.

Игровые упражнения: на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю с пасом на 3 игрока; 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом; 4х2 на одной половине игрового поля (владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний).

Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин.

Для вратарей.

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Специальная физическая подготовка.

Удары мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом. Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2-3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.Сильные удары по мячу ногам. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

1.3.2.3. Избранный вид спорта.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Понятия:избранный вид спорта,мини футбол. Обводка, удары, передвижения, ведение мяча, вбрасывание, передача мяча. Техническая и тактическая подготовка. Техника передвижения. Техника игры вратаря.

Практика: Освоение основных и базовых элементов. Упражнения с мячом и имитационные упражнения: пас, удары, атаки, защиты.

Упражнения с мячом, имитационные упражнения:

- пас, удар;
- упражнения для обводки соперника или уходу в сторону;
- вбрасывание из за головы;
- упражнения для изучения перемещений;
- упражнения для изучения ударов ногами и головой;
- упражнения для изучения встречных атак и выходов из них;
- тактика индивидуальной защиты, атаки.

По распределению массы тела:

- при ударе правой ногой ;
- при ударе левой ногой;
- при прыжке для удара мяча головой.

Виды передвижений:

- приставной шаг;
- бег;
- спиной вперед;
- скрестный шаг;
- пассирующее передвижение спиной назад.

Техника передвижения:

- различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками;
- удары по мячу ногой - внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу;
- резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, носком и пяткой, удары с полулета, правой и левой ногой;
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние, удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением;
- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом;
- становка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией;
- ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы

к мячу, закрывая мяч телом;

- обманные движения (финты), уход выпадом и переносом нога через мяч; - финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой»;

- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением;

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате;

- вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега, вбрасывание мяча на точность и дальность;

-техника вратаря ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей, ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением, ловля мячей на выходе;

- отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением, отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке;

- перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ногу после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

1.3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Теория: Понятие о других видах спорта. Подвижные игры (Приложение 2).

Практика: Освоение упражнений взятых их других видов спорта, таких как - легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки на одной, двух ногах), гимнастика (упражнения для растяжки мышц), акробатика (кувырки, группировки, перекаты), спортивные и подвижные игры, эстафеты в беге с предметами и без (Приложение 2).

1.3.2.5. Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Теория: Понятие – технико-тактическая и психологическая подготовка.

Практика: Удары ногами, головой. Движения с мячом и без мяча. Остановка (прием) мяча любой частью тела кроме рук. Остановка катящегося, летящего, опускающегося, отскочившего от земли мяча. Обманные движение с мячом (финт). Движения с мячом с последующим ударом. Удары по мячу различными способами со стандартного положения.

Старты из различных положений (лежа, стоя на коленях, боком или спиной в сторону старта, после выполнения кувырка вперед). Эстафетный бег на отрезках 20-60 м. Ведение мяча на время — 20-40 м. Ведение мяча (20м), обводка стоек на время. Быстрое освобождение от персональной опеки. Выход на мяч.

Психологическая подготовка.

Преодоление неуверенности, обоснование и достижение поставленных целей. Развитие акцентирования внимания и точное выполнение заданных действий. Выполнение заданий на внимательность по сигналу тренера-преподавателя.

Осознание необходимости учебно-тренировочных занятий. Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

1.3.2.6. Самостоятельная работа.

Теория: Понятие – самостоятельная работа.

Практика: выполнение домашних заданий базовых элементов программы под контролем родителей.

1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения программы по мини-футболу являются:

Образовательные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям мини-футбола;
- обогащен двигательный опыт учащихся новыми двигательными действиями, изучена техника мини-футбола;
- начато развитие двигательных способностей;
- начато развитие физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, координации.

Личностные результаты:

- начато формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- начато развитие у учащихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации в соответствии с сенситивными периодами развития;

- формируется начальная спортивная подготовка в мини-футболе;

- прививается устойчивая привычка к активному, здоровому образу жизни и к занятиям спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график программы.

	Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь			
		01-03.09.23г	04-10	11-17	18-24	25.09-01.10	02-08	09-15	16-22	
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1					1			
	Практические занятия									
2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	
3	Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка		1	1		1		1		
4	Другие виды спорта и подвижные игры		1				1		1	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка			1		1		1		
6	Самостоятельная работа				1					
7	Аттестация. Тестовые задания	1								
8	Встреча с чемпионом									
9	Медицинский контроль	справка								
		I раздел программы								
	Итого часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	

	Наименование предметных областей	ноябрь					декабрь			
		23.-29	30.-05.11	06-12	13-19	20-26	27.11-03.12	04-10.12	11-17.12	18-24.12
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1				1				1
	Практические занятия									
2	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3	Избранный вид спорта: -техническая и тактическая подготовка				1	1		1	1	1
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1		1			1		1	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка		1		1			1		
6	Самостоятельная работа					1				
7	Аттестация. Тестовые задания									
8	Встречам с чемпионом			1						
9	Медицинский контроль									
	Итого часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3

	Наименование предметных областей		январь					февраль				март				апрель					май				июнь				июль			
		25-31.12	01-07.01.24г	08-14	15-21	22-28	29.01-04.02	05-11.02	12-18	19-25	26.02.-03.03.	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08.-14	15-21	22-28	29-05.05	06-12	13-19	20-26	27.05-02.06	03-09.06	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14;15,16,17,18	18.07.24г.	Всего
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка		1					1				1				1					1				1				1			12
	Практические занятия																															132
2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		56
3	Избранный вид спорта: -техническая и тактическая подготовка	1	1	1	1	1		1		1	1		1	2		1	1	2	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		34
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1					1					1					1					1				1				1		14
5	Технико-тактическая и психологичбеская подготовка			1		1			1		1				1					1					1		1					14
6	Самостоятельная работа						1			1			1						1													6
7	Аттестация. Тестовые задания																						1									2
8	Встреча с чемпионом					1				1				1			1						1				1					6
9	Медицинский контроль	68 часов																														
	итого	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3		144

2.2.Условия реализации программы

2.2.1.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Ворота футбольные	2
2	Мяч футбольный (волейбольный. баскетбольный)	25
3	Фишки для обводки	30
4	Насос универсальный для накачивания мячей	2
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг	2
8	Сетка для переноски мячей	5
9	Манишка футбольная	30
10	Свисток	2
11	Секундомер	2

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование
1	Спортивная обувь
2	Футболка
3	Шорты футбольные
4	Перчатки вратарские
5	Гетры

2.2.2.Материально-техническое обеспечение программы.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям.

2.2.3.Кадровое обеспечение тренировочных занятий .

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Тренер-преподаватель", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3. Формы аттестации.

Аттестация проводится в форме тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке футболистов.

Цель контроля:

– обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической подготовленности;

- аттестация по общей и специальной физической подготовке в тестовой форме по оценочной бальной системе, по системе – «зачет».

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Тесты по общей физической и специально физической подготовке.

Виды упражнений (тестов)	Девочки	Мальчики
Бег на 30 м, с	6,9 с – оценка «3», 6,6 с – «4», 6,3 с и выше – «5»	6,8 с – оценка «3», 6,5 с - «4», 6,2 с и выше – «5»
Челночный бег 3х10м, с	14,0 с – «3», 13,5 с – «4», 13,0с и выше – «5»	13,5 с – «3», 13,0 с – «4», 12,5 с и выше – «5»
Прыжок в высоту с места, см	15 см – «3», 20 см – «4», 25 см и выше – «5»	20 см – «3», 25 см – «4», 28 см и выше – «5»
Бег 1000 м – М. Бег 800 м – Д.	Без учета времени – «зачет»	
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний). Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 м	Не менее 9 с – «зачет»	
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь поверхности поля и приземляется за отметку.	Без учета времени и расстояния - «зачет»	
Удары на точность дистанция 20, 40 м, после приема мяча ведущей ногой.	По системе «зачет»	
Жонглирование мяча двумя ногами	По системе «зачет»	

2.5.Методические материалы.

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы физического воспитания используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся является

игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-прподавателя и учащегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно – тренировочных технологий: личностно – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Основным средством подготовки в футболе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ) упражнения.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к мини-футболу. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов футбола (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Программа обеспечена необходимой литературой.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Учащиеся через каждые 6 месяцев должны предоставлять медицинскую справку от врача о допуске к занятиям выбранным видом спорта.

2.5.1.Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Физическое воспитание учащихся проводится с учетом половых, психологических и индивидуальных особенностей.

В педагогической практике применяется следующая возрастная периодизация детей:

Младший возраст – 6-10 лет;

Средний (подростковый) возраст 11-15 лет;

Старший (юношеский) возраст 16-17 лет.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня. Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям.

Учащиеся 6-10 лет – эмоциональны, быстро устают и быстро восстанавливаются. Выполнение движений заметно улучшается, а новые быстро усваиваются и исправляются после замечаний общего плана.

В среднем возрасте 11-15 лет – подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям. Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития, мальчики преуспевают в силе, скорости и выносливости. Быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность.

Возраст 16-17 лет – совпадает с окончанием периода полового созревания и началом равномерного развития их организма.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня. Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам.

Периоды наиболее значительных приростов показателей различных физических качеств:

- возрасте от 7-10 лет наиболее успешно развивается быстрота, координация движений, ловкость, гибкость;
- с 10-14 лет – скоростно-силовые качества;
- от 15-17 лет – сила, выносливость, скоростная выносливость.

В младшем и среднем возрасте физическая подготовка направлена на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

До 13-14 лет происходит достаточный уровень развития быстроты и координации движений.

В среднем возрасте возрастает роль упражнений силового и скоростно-силового характера.

В старшем возрасте наряду с совершенствованием ловкости и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы, силовой выносливости, упражнения с отягощениями.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочных занятий. Новые средства, вводимые в учебный процесс, постепенно должны обновляться и усложняться для обеспечения

расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков). При планировании и проведенииьУТЗ учитываются возрастные особенности и строго нормируются физические нагрузки учащихся.

2.5.2.Формы, методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение учебно-тренировочного процесса.

2.5.2.1.Форма, методы, приемы организации УТЗ, дидактический материал.

Таблица № 1

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный.	Литература, видеоаппаратура.
2	ОФП	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	искуственное покрытие, стойки, фишки, мячи, скакалки.
3	СФП	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	искуственное покрытие, стойки, переносные ворота, мячи.
4	Тактико-техническая подготовка.	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	искуственное покрытие, стойки, переносные ворота, мячи.

Таблица № 2

Предметные области.	Форма занятий.	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия.	Дидактический материал, техническое оснащение.
Теоретические основы физической культуры и спорта.	- беседа; -просмотр фотографий, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы -практические занятия.	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по таблицам; - практический показ.	-фотографии; - учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.	-учебно-тренировочные занятия.	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений .	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Общая и специальная физическая подготовка.	-учебно-тренировочные занятия.	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений.	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Вид спорта.	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений .	-фотографии; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь.
Различные виды спорта и подвижные игры.	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений .	-фотографии; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь.

2.5.3.Структура построения учебно-тренировочного занятия.

Таблица № 3

Часть образовательной деятельности	**Направленность и продолжительность части образовательной деятельности**	**Зона воздействия и направленность упражнений**	**Основные упражнения**	**Методические указания**
Подготовительная часть	1.Строевые упражнения, разминка в ходьбе и беге. 15-20 мин.	1.ОРУ - движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы,	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока

			выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Упражнения на гибкость, растяжку мышц.	2.Движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.
Основная часть	1.Выполнение упражнений, элементов в беге. 40-50 мин.	1.Разминка (3-7 мин.).	Базовые элементы и усложнения движений, упражнения с мячомв 2,3,4.	Разучивание имитационных упражнений специальных, технико-тактических упражнений, элементов.
		2. Выполнение упражнений по заданию (10-15 мин.).	Комбинации с мячом-передачи, удары.	Выполнение базовых упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Упражнения в 2,3,4 (2-3 мин.).	Базовые движения, варианты заданий в передвижении-атаки.	Уменьшение, увеличение амплитуды перемещений, темпа движений.
	2.Упражнения в положении сидя (10-12 мин.).	1.Упражнения в бросках и передачах мяча.	В положениях сидя упражнения на координацию движения.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности учащегося.
	3. Игровые задания (Приложение 2).	2.Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.

Заключительная часть	1.Снижение нагрузки, упражнения на расслабление - 7-10 мин	1.Упражнения на гибкость.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

2.6. Список литературы.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. – М.: Советский спорт, 2010.-96 с.

2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2011. - 111с.

3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144с.

4. Андреев С.Н. и Левин В.С. «Мини-футбол». Методическое пособие. - Липецк: ГУРОГ "Липецкая газета", 2004.

5. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

8. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276с.

9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. - М: Советский спорт, 2005. – 2008.

10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264с.

11. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М., 2013.

12. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 2011.

13. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 2009.

14. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2014. - 254 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

https://minsport.gov.ru/

https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/583-glava-iv-upravlenie-trenirovochnym-protsessom-futbolistov

http://дюсш-дзержинский.рф/doc/predprof/futbol.pdf

https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/Xui7iaTfu2kl.pdf

https://www.ballgames.ru/

https://rfs.ru/

https://admnvrsk.ru/podrazdeleniya/upravleniya/upravlenie-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu/

https://tass.ru/futbol

https://fclmnews.ru/russia/

//http://www.minsport.gov.ru/sport/

//http://bmsi.ru

Приложение 1

Техника безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

К занятиям по мини-футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Опасные факторы:

-травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте;

-выполнение упражнений без разминки;

-травмы при грубой игре.

При занятиях мини-футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

После окончания занятий мини-футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по мини-футболу.

Занятия по мини-футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры в мини — футболу.

Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

Инструктирует учащихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

При занятие в спортивном зале проверяет полы, на полах сразу после влажной уборки играть запрещается.

Проводить занятия по мини-футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Требования безопасности во время занятий по мини-футболу.

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами мини-футбола.

Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую

дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности во время спортивных соревнований.

Общие требования безопасности.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учащиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта; должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи.

О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -17 градусов по Цельсию;
- обязательное проведение разминки.

Требования безопасности перед началом спортивного соревнования.

Перед началом учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;

- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;

- провести разминку.

Запрещается участвовать в спортивном соревновании:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;

- при незаживших травмах и общем недомогании.

Запрещается:

-использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;

- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

Требования безопасности во время спортивных соревнований.

Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

Не покидать место без разрешения организаторов или судей.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При возникновении во время соревнования болей различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру-преподавателю, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, судьи соревнований, исключив панику.

Требования безопасности по окончании спортивного соревнования.

После окончания соревнования учащийся обязан:

-сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;

- разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;

переодеться, по возможности принять душ.

Приложение 2

ЭСТАФЕТЫ.

1. Эстафета «Защита крепости».

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

2. Соревнование скороходов.

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

3. Эстафета с мячами.

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому.

4. Эстафета со скакалками.

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

5. Эстафета с обручами.

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется обруч. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу 1-е номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув

флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец команды (колонны). Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

6. Эстафета с флажком.

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

7. «Переправа» – бег в обручах.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Кто скорее докатит обруч до флажка.

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

9. «Перемени предмет».

Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

10. «Конвейер».

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

11. «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

12. «Встречная эстафета».

Колонна - 1 стоит напротив колонны - 2. По команде стартует К-1 с палочкой, «финиширует» К-2.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)

13. «Посадка картофеля» (челночный бег).

Команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. Ближе к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику, который по одному переносит мячи в ближайший обруч.

14. «Змейка».

Пять участников, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую участники пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

15. «Паучок». (Краб)

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

ИГРЫ.

1. Игра «Успей взять кеглю».

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой шеренги рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят кеглю. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие эти номера, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. Игра «Точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

3. Игра «Бег по кочкам».

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

4. Игра «Скорый поезд».

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

5. Игра «Неуловимый шнур».

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, тренер-преподаватель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Игра проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

6. Игра «Пропавшая табуретка».

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде ведущего учащиеся встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

7. Игра «Простые салки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все

возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.