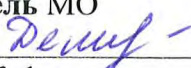



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО  /Дегтярёва О.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Футбол и мини футбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **7-18 лет.**

Срок реализации программы: **4 года.**

Уровень программы: **ознакомительный.**

Составитель и realizator программы:
педагог дополнительного образования
Сидоренко Роман Юрьевич

Москва 2016г.

Пояснительная записка.

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный прогресс.

Актуальность.

Мини- футбол- одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Мини- футболом в России занимается более 3 млн.человек. коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Практическая значимость.

Мини- футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Мини- футбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

Связь программы с уже существующими по данному направлению.

Элементы данной программы благодаря разнообразным упражнениям и тактическим построениям, часто используются в других программах, как дополнительное средство подготовки.

Вид программы: модифицированная.

Цель и задачи программы.

Цель: начальная профессиональная подготовка игрока по мини- футболу.

Задачи:

1. Обучение технике игры в мини- футбол.
2. Создание команды и развитие коллективных действий игроков в игровой практике.
3. Индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств, как на тренировочных занятиях, так и в играх.

Отличительные особенности программы.

Данная программа рассчитана на детей школьного возраста, которым нравится мини-футбол и всё то, что с ним связано. Эта программа базируется на школьном курсе мини-футбола, которому обучают детей в школе(2). Программа рассчитана на 4 года, после прохождения данной программы ребенок может направить свою деятельность в профессиональное русло, где может достичь высоких успехов, а педагог ему в этом поспособствует.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Возраст детей и их психологические особенности:

Возраст от 7 до 18 лет.

7-11лет. Познавательная деятельность, выражающаяся в желании учиться, приобретать новые знания. Потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно-значимую деятельность, имеющую ценность не только для него, но и для окружающих взрослых. Произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация. Их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению научных понятий. Происходит осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности.

12-15 лет. Наиболее существенным в подростковом возрасте является половое созревание. Чем раньше начинается половое созревание, тем более быстро и бурно оно протекает. Переходный возраст приводит к временной дестабилизации защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость. В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. В

содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формированием мировоззрения, с планами будущей жизни. С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие подростка, которое существенным образом изменится именно в подростковом возрасте. Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Одновременно с развитием убеждений формируется нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка.

Следствие этого роль педагога очень важна, в том смысле, чтобы иметь правильный подход к ребенку, понимать его и способствовать его гармоничному развитию.

Вид детской группы и ее состав.

Вид - профильный.

Состав - постоянный.

Особенности набора детей: набор детей свободный, но с учетом медицинских показателей.

Количество обучающихся по группам:

1 группа- 15-20 человек

2 группа- 15-20 человек

Срок реализации данной программы 4 года, но при желании детей и подростков и наличии необходимых организационных условий, обучение может быть продолжено.

1 год обучения 7-9 лет.

2 год обучения 9-11 лет.

3 год обучения 11-13 лет.

4 год обучения 14-17 лет.

Режим занятий.

Общее количество часов в год:

1-4 год обучения- 114 часов в год.

Количество часов и занятий в неделю:

1-4 год обучения- 3 часа в неделю, 2 занятия.

Планирование учебного занятия

1,5 часа	5 мин	Учебно-организационная работа
	40 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	35 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании данной программы ребенок должен уметь:

- остановить мяч
- хорошо быть подготовленным к физической нагрузке
- владеть техникой приёма и обводки
- владеть техникой удара по мячу
- распознавать опасные моменты в игре

знать:

- правила игры в мини- футбол
- как применять тактику игры

качества личности:

- целеустремленность
- настойчивость

- толерантность
- мужественность
- честность
- бескорыстность
- любовь к спорту.

Система отслеживания и оценивания результатов: к системе отслеживания результатов относятся соревнования различной сложности и масштаба.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства
- розыгрыши кубка
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные игры
- учебные двусторонние
- контрольные игры
- товарищеские игры.

Соревнования являются главными средствами подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Занятия включают в себя организационные моменты здоровые сберегающие технологии.

Учебно-тематический план объединения «мини-футбол».

1-ый год обучения. 3 часа в неделю.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	Т	П
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий. 2.6 рекомендации	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	12	10	2
4	Тактика игры 4.1 значение тактики 4.2 «квадрат» 4.3 «ручной мяч»	20	5	15
5	Техника игры 5.1 ведение мяча 5.2 футбольные финты 5.3 остановка и прием мяча 5.4 удары по мячу 5.5 техника вратаря	15	1	14
8	Скоростно-силовая подготовка 5.1 упражнения для развития скорости 5.2 упражнения для развития ловкости	26	4	22

	5.3 значение подготовки			
11	Соревновательная подготовка	28	-	28
12	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего	114	24	90

Учебно-тематический план объединения «мини-футбол».

2-ой год обучения. 3 часа в неделю.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		в	г	п
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий. 2.6 рекомендации	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	12	10	2
4	Тактика игры 4.1 значение тактики 4.2 «квадрат» 4.3 «ручной мяч»	20	6	14
5	Техника игры 5.1 ведение мяча 5.2 футбольные финты 5.3 остановка и прием мяча 5.4 удары по мячу 5.5 техника вратаря	15	1	14
8	Скоростно-силовая подготовка 5.1 упражнения для развития скорости 5.2 упражнения для развития ловкости 5.3 значение подготовки	26	3	23
11	Соревновательная подготовка	28	-	28
12	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего	114	24	90

Учебно-тематический план объединения «мини-футбол».

3-ий год обучения. 3 часа в неделю.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		в	г	п
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-

2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий. 2.6 рекомендации	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	12	10	2
4	Тактика игры 4.1 значение тактики 4.2 «квадрат» 4.3 «ручной мяч»	20	7	13
5	Техника игры 5.1 ведение мяча 5.2 футбольные финты 5.3 остановка и прием мяча 5.4 удары по мячу 5.5 техника вратаря	15	1	14
8	Скоростно-силовая подготовка 5.1 упражнения для развития скорости 5.2 упражнения для развития ловкости 5.3 значение подготовки	26	2	24
11	Соревновательная подготовка	28	-	28
12	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего	114	24	90

Учебно-тематический план объединения «мини-футбол».

4-ый год обучения. 3 часа в неделю.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		в	т	п
1	Врачебный контроль 1.1 функции врачебного контроля. 1.2 значимость врачебного контроля. 1.3 визуальный осмотр.	2	2	-
2	Техника безопасности 2.1 общие требования безопасности 2.2 требования безопасности перед началом занятий 2.3 требования безопасности во время занятий 2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях 2.5 требования безопасности по окончании занятий. 2.6 рекомендации	2	2	-
3	Правила игры 3.1 общие правила игры 3.2 правила поведения на соревнованиях	12	6	6
4	Тактика игры 4.1 значение тактики 4.2 «квадрат» 4.3 «ручной мяч»	20	10	10

5	Техника игры 5.1 ведение мяча 5.2 футбольные финты 5.3 остановка и прием мяча 5.4 удары по мячу 5.5 техника вратаря	15	1	14
8	Скоростно-силовая подготовка 5.1 упражнения для развития скорости 5.2 упражнения для развития ловкости 5.3 значение подготовки	26	1	25
11	Соревновательная подготовка	28	-	28
12	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	9
	Всего	114	22	92

Содержание программы.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, и в ней представлены четыре учебно-тематических плана, разделы и тематика занятий в каждом году обучения повторяется, но меняется сложность и нагрузка выполнения заданий. Каждый ребенок может посещать секцию и определенную возрастную группу, а также, быть присоединен к определенной группе, пройдя определенные тесты по физической подготовленности.

Врачебный контроль.

Значимость врачебного контроля — это неотъемлемая часть системы здравоохранения, обеспечивающая медицинское наблюдение за занимающимися физкультурой и спортом, в данной секции дополнительного образования врачебный контроль проводит врач школы и медицинская сестра, по их показателям производится набор в группу или по медицинской справке терапевта детской поликлиники.

Основными функциями врачебного контроля являются:

- медико-педагогические наблюдения за детьми на тренировках и соревнованиях;
- проведение профилактических, оздоровительных и при показаниях лечебных мероприятий спортсменов;
- санитарно-гигиенический контроль за условиями проведения спортивных занятий;
- профилактика спортивного травматизма, медицинское обследование учащихся спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- консультация врачей лечебно-профилактических учреждений, тренеров, педагогов и людей, занимающихся физкультурой и спортом;
- организационно-методическая и научно-практическая работа по вопросам медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом;
- санитарно-просветительная работа.

К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача или медсестры, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенной в медицинском учреждении. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий проводят совместно с тренером для оценки оздоровительного эффекта. Опрос, визуальные наблюдения, хронометраж занятий с подсчетом пульса до, во время и после занятий помогают определить плотность занятия. При выявлении одного из признаков выраженного переутомления занятие следует

прекратить. Эти признаки следующие: резкое покраснение или бледность кожи, синюшность губ, страдальческое выражение лица, резко учащенное дыхание, дрожание рук, головокружение, головная боль, боль в правом подреберье, тошнота, иногда рвота.

На соревнованиях медицинская сестра совместно с судьей проверяет состояние мест соревнований, инвентаря, обеспеченность питьевой водой, туалетами, раздевальными комнатами, душем. Контролирует правильность оформления заявок. В заявке должен быть по фамилии указан возраст, квалификация, вид соревнования, заключение врача о допуске. Подпись врача и печать медицинского учреждения должны стоять против фамилии каждого участника и в конце заявки после подписей представителей спортивной организации с указанием общего числа спортсменов и даты. При выявлении нарушений совместно с судьей принять меры по их устранению. Во время соревнований следить за самочувствием спортсменов, принимать меры по профилактике травм, заболеваний, а при необходимости оказать первую помощь. Медицинский персонал должен иметь необходимые медикаменты, инструменты, перевязочный материал.

Техника безопасности.

Мини- футбол требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в мини- футбол связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Самая же большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления часто наблюдается нарушение координации движения.

При противодействии движению, превышающем пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Вместе с ними травмируются мениски коленных суставов и сумочно - связочный аппарат голеностопного сустава; наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга, ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по мини- футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (щитками, перчатками -для вратаря и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по мини- футболу.

1. Занятия по мини- футболу проводятся на футбольных полях, площадках, закрытых залах.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях с использованием единоборства, играх и игровых упражнениях обувь у всех должна быть однотипной (кеды или спортивные тапочки).
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, учитель физкультуры, дежурный по группе или капитан команды.
4. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.
6. После перенесенных травм или заболеваний футболист допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.
7. Все футболисты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.
8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.
9. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях, футболист должен уметь применять само страховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
10. Во время проведения игр, учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.
12. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд - пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

Правила игры.

1) Число игроков.

1. В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, в том числе одного вратаря.

Минимальное число, при котором команды допускаются к игре, равно пяти. Если в случае удаления игроков в какой-либо из команд остается меньше полевых игроков, то матч прекращается.

2. В любом матче... допускается замена игроков.

3. Максимальное количество запасных игроков, используемое каждой из команд на протяжении всего матча, равно семи.

4. Число "летучих" замен по ходу матча не лимитируется, за исключением вратаря, которого можно заменить в тот момент, когда мяч выходит из игры. Игрок, который был заменен, становится запасным и может снова вернуться на площадку вместо какого-либо другого игрока.

5. "Летучая" замена - это замена, которая производится в тот момент, когда мяч находится в игре. Такая замена осуществляется при соблюдении следующих условий:

а) игрок, которого заменяют, должен покинуть площадку через боковую линию на своей половине зоны замены;

б) игрок, который выходит на замену, имеет право вступить на площадку только в своей зоне замены и только в тот момент, когда игрок, которого заменили, покинул площадку;

в) запасной игрок независимо от того, принимает он участие в игре или нет, должен нести такую же ответственность за свои действия, что и игрок, находящийся на площадке;

г) замена считается завершенной в тот момент, когда запасной игрок выходит на площадку; с этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, которого заменили - запасным.

6. Вратарь имеет право поменяться местами с любым другим игроком своей команды. Это осуществляется только после разрешения судьи и только в тот момент, когда мяч выйдет из игры.

Наказание

а) при нарушении п.6 правила III игру не следует останавливать... Игроков, допустивших это нарушение, следует предупредить сразу же, как только мяч выйдет из игры;

б) если в процессе "летучей" замены запасной игрок выходит на площадку до того, как игрок, которого заменяют, полностью покинул ее, судья должен остановить игру. Он должен удалить заменяемого игрока с площадки, вынести предупреждение игроку, вышедшему на замену, и возобновить игру свободным ударом, который выполняется игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. Однако если мяч в этот момент находился в штрафной площади провинившейся команды, то свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч;

в) если в процессе "летучей замены" запасной игрок выходит на площадку или запасной игрок покидает ее вне зоны замены, судья не должен останавливать игру, но как только мяч выйдет из игры, нарушитель должен получить предупреждение.

2) Обмундирование игроков

1. Игрок не должен носить никак предметов, представляющих опасность для себя и других игроков.

2. Обмундирование игрока состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещается.

3. На футболках игроков должны быть номера. Футболисты одной команды не должны иметь одинаковых номеров

4. Вратарю разрешается играть в длинных трусах. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд и судей.

Наказание

За любое нарушение правила IV виновный игрок должен покинуть площадку для приведения в порядок своего обмундирования. Он может вернуться в поле только с разрешения судьи, который должен лично убедиться в том, что одежда и обувь игрока приведены в порядок. Это можно сделать только тогда, когда мяч выйдет из игры.

3) Продолжительность игры

1. Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут "чистого времени"

2. В случае пробития 6-метрового ударов продолжительность обоих таймов должна быть увеличена.

3. Команды имеет право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 мин. При этом должны быть соблюдены следующие требования.

а) только... тренеры команд уполномочены просить минутный тайм аут у главного судьи;

б) судья дает разрешение на тайм-аут когда мяч выйдет из игры, используя свисток...

в) если тайм-аут разрешен, игроки должны находиться в пределах площадки. Если они хотят получить инструктаж тренера, это можно сделать только в своей зоне, напротив скамейки запасных, не покидая при этом площадку. Тренер не имеет права во время тайм-аута выходить на площадку;

г) если команда не использовала в первом периоде тайм-аут, во втором периоде он не может быть компенсирован.

Если по условиям соревнований (в случае ничейного результата) дается дополнительное время, то в течение этого времени не разрешается брать тайм-аут.

4. Перерыв в игре не должен превышать 10 минут.

4) Начало игры

Перед началом игры:

1. Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар.

По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

2. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

3. После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

Наказание

При любом нарушении пунктов 1, 2, 3 правила IX начальный удар повторяется. Однако если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае, если второе касание произошло в штрафной площади противоположной команды, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

4. После временного прекращения игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, при условии, что мяч непосредственно перед остановкой находился в пределах площадки, т.е. не пересекал боковую линию или линию ворот, игра возобновляется "спорным мячом" в том месте, где находился мяч в момент остановки игры, если только он не находился в этот момент в штрафной площади. В последнем случае "спорный мяч" разыгрывается на 6-метровой границе штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч в момент остановки игры.

При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

5) Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

- а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;
- б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;
- б) мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;
- в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Линии на площадке входят в размеры тех зон и площадей, которых они ограничивают... Если... мяч случайно ударяется в потолок, игра должна быть остановлена. Она возобновляется "спорным мячом" под тем местом, где мяч коснулся потолка. Если это произошло над штрафной площадью, розыгрыш спорного мяча осуществляется на линии штрафной площади.

6) Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего матча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

7) Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков

Игрок, который совершит одно из следующих... нарушений:

- а) ударит или попытается ударить соперника ногой;
- б) опрокинет соперника, т.е. свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ним или за ним;
- в) прыгнет на соперника;
- г) грубо или опасно нападет на соперника;
- д) толкнет соперника сзади;
- е) ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;
- ж) задержит соперника;

з) толкнет соперника;

и) толкнет соперника плечом;

к) подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);

л) сыграет в мяч рукой, т.е. остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды)

должен быть наказан штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

Если одно из перечисленных выше... нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, атакующая команда получает право на 6-метровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре.

Игрок, который совершит одной из следующих... нарушений:

1) сыграет, по мнению судьи, опасно. Например, попытается ударить по мячу ногой в то время, когда он находится в руках у вратаря;

2) не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т.е. перемещаться между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы своим корпусом препятствовать его продвижению.

3) атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды;

4) будучи вратарем:

а) выбросит мяч так, что тот, не коснувшись никого из других игроков, приземлится только на половине команды соперников. В этом случае провинившийся должен быть наказан свободным ударом, который производит противоположная команда с любой точки средней линии.

б) выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;

в) непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;

г) касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;

д) после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или не коснулся соперник

должен быть наказан свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение.

Игрок должен быть предупрежден если он:

- а) во время "летучей замены" выходит на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинул ее, или выходит на площадку все зоны замены;
- б) систематически нарушает правила игры;
- в) словами или жестами выражает демонстративное несогласие с каким-то решением судьи;
- г) допускает неспортивное поведение.

За любое из указанных нарушений, если оно только по своему характеру не заслуживает более серьезного наказания, игрок помимо предупреждения, наказывается свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. Если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть удален с площадки если он, по мнению судьи:

- 1) виновен в серьезном нарушении правил;
- 2) ведет себя безобразно;
- 3) допускает оскорбительные выражения;
- 4) получив предупреждение, допускает нарушение, заслуживающее второго предупреждения.

Если, по мнению судьи, игрок движется к воротам соперника и имеет реальную возможность забить мяч, а соперник атаковал его с нарушением правил, т.е. таким нарушением, которое наказывается штрафным ударом (или пенальти), то игрок должен быть удален с поля за серьезное нарушение правил игры.

Если, по мнению судьи, полевой игрок, сыграв в своей штрафной площади рукой, лишает соперника явной возможности забить мяч, он должен быть удален за серьезное нарушение правил игры.

В случае удаления игрок не имеет права участвовать в игре и находится на скамейке запасных. Наказанная команда может восполнить состав по истечении 2 минут, если при этом не был забит гол.

В последнем случае соблюдаются следующие правила:

- а) если команда, имеющая 5 игроков, забивает гол, то один из игроков команды, играющей в меньшинстве (4 игрока), возвращается на площадку;
- б) если команды играют в меньшинстве (4 игрока) и забивается гол, то обе команды восстанавливают свой полный состав;

- в) если в одной команде 5 игроков играют против 4 или 3 игроков и первая забивает гол команда, играющая в меньшинстве, имеет право выпустить на поле только одного игрока;
- г) если команды имеют по 3 игрока и забивается гол, обе команды имеют право выпустить лишь по одному игроку;
- д) если команда, играющая в меньшинстве, забивает гол, то число игроков в командах не изменяется.

Игрок, выходящий на поле вместо удаленного, может войти в игру, только получив разрешение судьи в случае, когда мяч вышел из игры.

Если игра была специально остановлена для удаления игрока с поля за нарушение, предусмотренное пп.3 или 4, и при этом не произошло никакого другого нарушения, заслуживающего иного наказания, то она возобновляется свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площадки с ближайшей к месту нарушения точки.

8) Штрафной и свободный удары

Для того, чтобы отличить свободный удар от штрафного, судья, назначив свободный удар, должен поднять руку вверх над головой и не опускать ее до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч при этом не коснется кого-либо из игроков или не выйдет из игры.

Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота наказанной команды засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара до того, как попасть в ворота, коснулся кого-либо из игроков.

При выполнении штрафного или свободного удара все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Если игрок противоположной команды до удара приблизится к мячу на расстояние менее 5 метров, то судья должен обеспечить выполнение штрафного или свободного удара при условиях, регламентируемых правилом XII (вплоть до требования повторить удар).

В момент выполнения штрафного или свободного ударов мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не имеет права касаться его вновь до тех пор, пока до мяча не дотронется или сыграет им какой-нибудь другой игрок.

Наказание

- а) если игрок, выполнивший штрафной удар, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

б) если штрафной или свободный удар не выполняется более 4 секунд, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону.

9) Набранные нарушения

1. Набранные нарушения относятся ко всем нарушениям, упомянутым в правиле XII. Когда команда набирает пять нарушений, за которые назначаются штрафные удары, во внимание принимаются только эти нарушения. Гол может быть забит с этого удара.

3. Штрафные удары, назначенные за первые пять нарушений в каждой половине игры, могут быть защищены стенкой.

4. Начиная с шестого штрафного удара, "стенка", как средство защиты от удара, не разрешается.

а) Игроки, кроме защищающего вратаря и игрока, выполняющего удар, который четко определяется, остаются на площадке, но за воображаемой линией, т.е. линией мяча, параллельной линии ворот и за штрафной площадкой.

б) Вратарь остается в своей штрафной площадке, но не ближе 5 метров от мяча.

в) Игроки команды соперника также должны находиться в 5 метрах от мяча и не должны мешать игроку, производящему удар. Никто из игроков не должен пересекать воображаемую линию, пока мяч не пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

г) Игрок, выполняющий удар, бьет по мячу с намерением забить гол, и не должен пасовать мяч другому игроку.

д) Когда удар выполнен, никто из игроков не может касаться мяча, пока его не коснется вратарь, или мяч не отскочит от стойки или перекладины ворот или не покинет площадку.

е) удар не может быть выполнен с расстояния менее, чем 6 метров от линии ворот (Правило XIII, пункт "а"). Если нарушение, которое в обычных условиях приводит к свободному удару, произошло в штрафной площадке, удар назначается с 6-и метров в точке, ближайшей к месту нарушения.

ж) После пятого нарушения любой команды игрок совершает еще одно нарушение на своей половине или на половине соперника перед воображаемой линией, параллельной средней линии, но проходящей через отметку 12-метрового удара, удар назначается с этой точки площадки.

з) Если назначается дополнительное время, все набранные нарушения второго тайма продолжают накапливаться в дополнительное время.

Наказание

За любое нарушение данного правила:

а) защищающейся командой, удар повторяется, если не был забит гол;

б) атакующей командой - если удар выполнен другим игроком и гол забит, то он аннулируется, а удар перебивается;

в) игроком, выполняющим удар после того, как мяч вошел в игру, игрок противоположной команды получает право на свободный удар с той точки, где произошло нарушение.

10) 6-метровый удар

6-метровый удар производится с 6-метровой отметки. До момента его выполнения все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, производящего удар, должны находиться на игровой площадке за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 метров от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не войдет в игру, вратарь защищающейся команды должен стоять на линии ворот между стойками, не переступая ногами. Игрок, выполняющий 6-метровый удар, ударом ногой должен направить мяч вперед. Он не имеет права затем вторично касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется кто-то из других игроков. Мяч считается в игре, если он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Мяч, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

При выполнении 6-метрового удара в игровое время или время после первого или второго тайма, предоставленное для пробития 6-метрового удара, гол не следует отменять, если мяч перед тем, как попасть в ворота, касается стоек, перекладины или вратаря в любой последовательности, если при этом не было какого-нибудь нарушения правил.

Наказание

За любое нарушение правила XV:

а) игроком защищающейся команды, 6-метровый удар следует повторить, если мяч не был забит;

б) партнером игрока, выполняющего 6-метровый удар, гол не засчитывается, если мяч был забит, а удар повторяется;

в) игроком, выполняющим 6-метровый удар после того, как мяч вошел в игру, независимо от результатов удара назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с 6-метровой отметки.

11) Удар с боковой линии

Когда мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху, он вводится в игру ударом ногой в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней игрока, производящего удар должна касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Он считается введенным в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии не имеет права касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется или не сыграет им кто-то другой из игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

Наказания

а) если удар с боковой линии выполнен с нарушением правил, то он выполняется игроком противоположной команды;

б) если удар с боковой линии выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию, то он выполняется с надлежащего места игроком противоположной команды;

в) если удар с боковой линии не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок, выполняющий удар, взял мяч под свой контроль, то право выполнения удара передается противоположной команде;

г) если игрок, выполнивший удар с боковой линии, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае, если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

12) Бросок от ворот

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок атакующей команды, то назначается бросок от ворот. Вратарь, находящийся в пределах штрафной площади своей команды, вводит мяч в игру. Мяч считается введенным в игру в тот момент, когда он покинет пределы штрафной площади.

Бросок от ворот считается выполненным, если мяча коснется кто-то из остальных игроков за пределами штрафной площади или он стукнется о поверхность площадки на половине команды, вводящей его в игру.

Наказание

1) если мяч покинул половину площадки команды, вводящей его в игру, и при этом никто из игроков не коснулся мяча и он не стукнулся о поверхность на этой половине площадки, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с любого места на средней линии;

2) бросок от ворот следует повторить, если мяча, еще не покинувшего штрафную площадь, касается кто-либо из игроков, будь то партнер или соперник вратаря, выполнявшего бросок от ворот;

3) если, выполнив бросок от ворот, вратарь снова коснется мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, судья должен остановить игру и назначить свободный удар в пользу противоположной команды с места, где произошло второе касание;

4) если, введя мяч в игру, вратарь получит его обратно от партнера по команде и будет касаться или контролировать его руками, назначается свободный удар в пользу противоположной команды. Он пробивается с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшего к месту нарушения точки.

13) Угловой удар

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, то назначается угловой удар.

Угловой удар производится ногой по неподвижному мячу, который устанавливается точно в месте пересечения линии ворот и боковой линии.

Игроки противоположной команды при угловом ударе должны располагаться не ближе 5 метров от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру, т.е. пока не пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший угловой удар, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется другой игрок.

Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается.

Наказание

а) если угловой удар выполнен неправильно, его следует повторить;

б) если игрок, выполнивший угловой удар, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

в) если угловой удар не выполнен в течение 4 секунд с момента, когда игрок получил мяч для его подачи, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону с места, где производился угловой удар.

Тактика игры.

Поскольку мини- футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков. Схем существует великое множество, однако само понятие схемы, как и понятие амплуа игроков достаточно относительно. В зависимости от квалификации игроков, их обязанности на поле могут значительно выходить за рамки амплуа. Так, часто по замыслу тренера полузащитники, в особенности крайние (а иногда даже и крайние защитники) выполняют роль нападающих. В связи с развитием теории футбола и универсализацией игроков стали анахронизмом некоторые широко известные прежде схемы.

Мини- футбол охватывает, прежде всего, 4 пункта: на основе физического формы и условия конструктивно-мыслительных способностей, обращение с мячом, техника, а также тактику. К игровой тактике принадлежат запланированное взаимодействие различного стиля команды, определенное распределение и установка позиций на игровом поле, а также переменное переключение обороны к нападению и наоборот. Сама тактика зависит определенно от силы противника, от игрового хода, от игрового состояния и от возможных обусловленных нарушений и замен или состояние поля.

Футболисты команды получают разные функции и позиции на поле.

В игре "мини-футбол - тактика" удивительным образом сочетаются динамика мини-футбола и тщательное планирование каждого действия, характерное для по ходовой стратегии.

Тактика делится на три основные категории: 1) расстановка игроков; 2) действия команды (а) при атаке или (б) при обороне, в отношении либо всей команды, либо ее части; 3) стандартные положения. Для игроков и тренеров важно определить роль каждого игрока на поле и способы, которыми они должны достигать цели игры, — забить гол и не позволить сделать этого соперникам. Для этого приходится уделять внимание всем трем аспектам тактики, а также следить за эволюцией игры в целом.

Тактика игры в мини- футбол заключается в следующем: расстановка игроков в основном 1-2-1 или 2-2. в мини- футбол играется двумя четверками и двумя вратарями(1 запасной). Тактика –все вперед и все назад. Постоянный переход от обороны к нападению и наоборот. Обучение тактики игры в мини- футбол происходит и во время тренировочного процесса, а также и во время различных соревнований.

Игра в квадрат.

эта игра заключается в следующем:

1. умение видеть поле
2. **отработка паса**
3. **закрепление технико- тактичеких действий между игроками.**
4. держание мяча

виды квадратов:

1.4x2

2.3x1

3. 5x2

4.команда на команду.

Эта игра очень тактически и технически сложная поэтому значение этой игры в учебно-тренировочном процессе очень велико, следовательно игра совершенствуется с каждым годом обучения спортсменов.

Ручной мяч.

Ручной мяч принятое в СССР название спортивной игры, известной в международной спортивной терминологии как *ГАНДБОЛ* (handball). В 1974 Международная федерация гандбола (ИГФ) объединяла около 70 национальных федераций (свыше 3 млн. спортсменов: в СССР - около 800 тыс., в том числе свыше 500 мастеров спорта). Чемпионаты мира среди женщин проводятся с 1930, среди мужчин - с 1938, студенческие с 1968, чемпионаты СССР с 1957. С 1957 разыгрывается Кубок чемпионов европейских стран среди клубных мужских команд, с 1960 - среди женских. В 1936 и с 1972 соревнования по **Ручной мяч** включены в программу Олимпийских игр. Лучшие достижения советских спортсменов: 1-е место в чемпионате мира среди студентов в 1968, 1971; победы в розыгрышах Кубка чемпионов европейских стран среди женских команд в 1963, 1967-68, 1970-73, 1975, среди мужских - в 1973.

Ручной мяч используется в мини-футболе как тактическое задание, которое позволяет игрокам видеть поле и развить навыки ловкости и умения ориентироваться в пространстве. Поэтому игра «ручной» мяч используется как элемент тренировки в мини-футболе, а также она включена в программу и более совершенствуется с каждым годом обучения спортсменов по мини-футболу.

Техника игры.

Научно-методические основы обучения игре в мини- футбол имеет существенное отличие от трех спортивных игр, рекомендуемых Программой по физической культуре:

согласно правилам соревнований, вся игровая деятельность в нем осуществляется ногами, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Поэтому мини-футбол в большей степени, чем другие спортивные игры, способствует развитию координации движений, выполняемых ногами. Это, в свою очередь, имеет важное прикладное значение для учебной, бытовой, а в будущем и трудовой деятельности занимающихся (управление частным или государственным транспортным средством, военной техникой, специально оборудованными станками с ножной системой управления и т.д.), где нужно обладать тонкими точностными двигательными способностями ног. Участвуя в игре, ученик незаметно для себя переносит значительную нагрузку, выполнение которой в других условиях и в другой обстановке было бы связано с проявлением значительных волевых усилий. Большой объем движений обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является ведущим фактором в поддержании постоянного интереса к занятиям мини-футболом.

Мини-футбол как доступный и достаточно популярный среди молодежи вид спорта характеризуется высокой игровой и двигательной активностью. Под игровой активностью понимается объем технико-тактических действий, который выполняет футболист в игре и на тренировке, а под двигательной активностью - объем двигательной деятельности (рывки, ускорение, бег, прыжки и т.п.), выполняемый в игре и на тренировке. В основе двигательной активности лежат функциональные возможности спортсменов, способность реализовывать их в игре.

Ведение мяча

Очень важный прием в футболе. Ведь часто бывает необходимо продвинуться с мячом на лучшую позицию, приблизиться к воротам соперников. Иногда просто нет возможности передать мяч партнеру или ударить по воротам соперника, пока не пробежишь с мячом какое-то расстояние. Но вести мяч в любом случае надо так, чтобы не терять при этом много времени и чтобы мяч не сумел перехватить соперник.

Ведение мяча выполняют во время бега следующими один за другим ударами по мячу. Удары эти должны быть такими, чтобы мяч каждый раз отскакивал на желаемое расстояние вперед. Если ты не встречаешь сопротивления соперника, то можешь ударять по мячу сильнее (чтобы мяч отскакивал дальше). Когда соперник находится рядом, надо все время держать мяч под контролем, а иной раз менять скорость продвижения и расстояние, на которое мяч посылается вперед.

Если, например, впереди нет соперника, но тебя догоняют, резонно послать мяч вперед на 8-10 м и, преодолевая это расстояние без мяча, оторваться от преследователя.

При ведении стремись держать голову так, чтобы видеть и мяч и окружающую обстановку. Если мяч ведут по прямой линии, то удары наносят внешней частью подъема. По кривой линии мяч чаще ведут внутренней частью подъема. Последовательные удары по мячу при ведении по прямой линии можно наносить одной и (попеременно) обеими ногами.

При равномерном продвижении с мячом мяч находится примерно в метре впереди игрока.

Футбольные финты.

Финты в мини-футболе - это обманные движения ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Например, игрок ведет мяч. В момент, когда соперник атакует, пытаясь отобрать мяч, владеющий мячом наклоняет туловище в сторону и в эту же сторону замахивается ногой, показывая намерение увести мяч именно туда. Замысел его заключается в том, чтобы заставить соперника поверить этому намерению и податься в ту же сторону. Если соперник так среагирует, то дальнейшая задача применяющего финт - уйти с мячом в другую сторону, успев это сделать настолько быстро, чтобы на какое-то время оставить

соперника в положении, когда он лишен шансов отобрать мяч.

Другой пример. Нападающий остановил переданный ему мяч подошвой. Впереди и в нескольких шагах напротив него - защитник другой команды. Когда они сблизилась настолько, что защитник может перехватить мяч, владеющий мячом замахивается, скажем, правой ногой, делая вид, что собирается направить мяч влево от себя, однако вместо удара лишь пронесит ногу над мячом.

Если защитник, для того чтобы перехватить мяч, сделает выпад в ту сторону, в которую нападающий будто бы хотел послать мяч, он этим освободит перед нападающим пространство, куда тот сможет устремиться рывком, а затем передать мяч или сразу пробить по воротам...

Финтов в футболе очень много. Выдающиеся футболисты доводят какой-нибудь из полюбившихся им футбольных финтов до совершенства и превращают его в "фирменное оружие".

Отбор мяча

Отбор мяча - очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств для его выполнения нужна еще и очень большая расчетливость. Ведь в момент единоборства с соперником, который владеет мячом, инициатива принадлежит ему: он в каждом случае может применить совершенно разные средства обыгрывания защитника. Значит, игрок обороны должен сперва уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием отбора мяча. Между прочим, в играх в двое ворот, когда в каждой команде всего по несколько игроков, можно учиться и тем приемам, которые чаще всего употребляют нападающие, и тем, при помощи которых действуют защитники.

Обратите внимание на то, что легче всего отобрать мяч у соперника в момент, когда он принимает мяч.

Выбор приема для отбора мяча должен зависеть от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его. Например, если игрок с мячом движется на соперника, то задача отбирающего - сблизиться с наступающим на него на такое расстояние, с которого можно резким и быстрым движением ноги к мячу успеть отобрать мяч раньше, чем соперник в очередной раз коснется мяча. Тут все зависит от своевременности и быстроты атаки. Некоторые защитники, сблизившись с наступающим соперником, не сразу атакуют, а уходят в ту или иную сторону. Владеющий мячом в таких ситуациях часто старается уйти в другую сторону и тем облегчает задачу защитника.

Остановка мяча.

Поскольку во время игры мяч все время движется, то чтобы им овладеть, игроки должны уметь его останавливать. И делать это так, чтобы создать удобные условия для других действий, например для удара или ведения. Останавливать мяч можно ногой, головой и туловищем.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы .

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как коснуться мяча, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой катится мяч. Ногю, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею мяча следует немного отвести назад, за опорную. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то мяч, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит мяч под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок мяча от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Для выполнения этого приема необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх. Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги чуть назад в момент сближения мяча с подошвой. Вынесение ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока. Туловище в момент остановки мяча должно быть немного наклонено вперед.

Остановка внешней частью подъема

Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. По мере приближения мяча подними ногу и отведи ее в сторону опорной, а сам немного наклонись в сторону ноги, которой будешь останавливать мяч. Когда мяч приближается к земле, поднятая нога движется в его сторону. В момент отскока мяча от земли она накрывает мяч внешней стороной подъема.

Остановка внутренней частью подъема

Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Чтобы выполнить этот прием, надо во время движения навстречу мячу точно рассчитать место приземления мяча. Сближаясь с мячом, замедли бег (или совсем остановись) и, как бы загребая мяч, не дай ему отскочить от земли: сразу же начинай вести мяч в ту или иную сторону. Выполняя этот прием, нужно не только рассчитать место приземления мяча, но и так проделать загребающее движение, чтобы пронос ноги над мячом, касание ею мяча и рывок вперед или в сторону следовали друг за другом без всякого промедления.

Остановка опускающегося мяча подошвой

Чтобы выполнить этот прием, игрок должен рассчитать место приземления мяча. В момент отскока мяча от земли опорная нога должна стоять немного за точкой приземления мяча. Другую ногу нужно невысоко поднять, с таким расчетом, чтобы подошва преградила путь мячу. Во избежание отскока мяча следует в момент касания мяча подошвой немного поднять ногу, как бы чуть уступая "стремлению" мяча двигаться вверх.

Но делать это надо не спеша. Недавно начавшие играть в футбол часто допускают техническую ошибку, поднимая ногу преждевременно. Мяч в таких случаях часто не долетает до места, где находится игрок, или перелетает это место. И даже если он опускается у ноги, то проскальзывает под ней раньше, чем игрок успеет коснуться мяча. Это частая погрешность в технике выполнения приема у начинающих.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Мячи, опускающиеся не спереди, а немного сбоку, можно, так же как и подошвой, останавливать и внутренней стороной стопы.

До остановки мяча носки обеих ног обращены вперед - навстречу летящему мячу.

Рассчитай место приземления мяча и в момент, когда мяч приблизится к земле, слегка отведи ногу, которой хочешь его остановить, назад - к точке приземления мяча.

Одновременно разверни ногу носком наружу так, чтобы ступня образовала прямой угол с линией полета мяча. В момент приземления мяча эта нога немного приподнимается и накрывает мяч внутренней стороной стопы.

Остановка мяча в воздухе

Остановка мяча в момент его касания земли наиболее целесообразна, поскольку мяч при этом остается на земле и овладевший им может сразу выполнить самые различные приемы (ведение, обводку, удар). Но во время игры часто нет времени ждать, пока мяч приземлится. Поэтому игрок вынужден бывает применить футбольные технические

приемы остановки мяча в воздухе.

Остановить мяч в воздухе можно разными частями стопы и бедром. Для этого надо в прыжке или в положении стоя поднять ногу вверх (вперед или в сторону) и подставить ту или иную ее часть к мячу, а чтобы смягчить удар, - отвести ногу (вместе с мячом) вниз или в сторону. Мяч, потеряв скорость, опустится к ногам.

Остановка мяча бедром

Рассчитай место приземления мяча и, согнув одну ногу, подними ее вверх примерно на уровень живота. Туловище отклони немного назад. Когда мяч коснется бедра, уступающим движением опусти ногу, оставляя ее согнутой. Мяч потеряет скорость и скатится к твоим ногам.

Остановка мяча грудью.

По мере приближения мяча вынеси грудь чуть вперед и разведи руки в стороны и немного вверх. Когда мяч коснется груди, быстро отведи туловище назад, а грудь вбери. Согни колени. Мяч, как с горки, скатится с груди и упадет перед тобой. Если хочешь, чтобы мяч упал вправо или влево от тебя, в момент касания мяча с грудью поверни в "нужную" сторону туловище.

Остановка мяча головой

Как и приемы остановок мяча ногами, основана на выполнении уступающего движения. Когда мяч приближается к тебе, устремись ему навстречу, встань на носки и вытяни к мячу туловище и голову. В последний момент согни колени (как бы присаживаясь) и втяни голову в плечи. Присаживаясь, ставь ноги одну перед другой: при таком выполнении приема мяч почти не отскочит от головы.

Удары по мячу.

Удар подъемом.

По мячу можно ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью.

Удар серединой подъема.

Предположим, ты хочешь ударить по мячу серединой подъема правой ноги. Поставь левую ногу рядом с мячом так, чтобы носок ее был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Теперь согни правую ногу и отведи ее чуть назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину мяча. В момент удара опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы провожая мяч, она станет выпрямляться.

Учти: до удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по мячу с разбега, отойди на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитай разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и при ударе с места. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю. Удар серединой подъема — один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от мяча. Если опорная нога на уровне мяча, то подъемом бьющей ноги удастся коснуться мяча в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удастся коснуться лишь нижней части мяча. Получается подсечка, отчего мяч летит высоко.

Удар внешней частью подъема

Этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также "косолапые" - те, у кого носки ног повернуты внутрь.

Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10-15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед.

Высота полета мяча зависит от расстояния между мячом и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Для обучения ударам внешней частью подъема можно использовать те же упражнения, которые были рекомендованы при разучивании ударов серединой подъема.

Возможные ошибки в технике удара:

1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную.
2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до мяча можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, мяч не поднимается в воздух, а тихо катится по земле.

Удар внутренней частью подъема.

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу. Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться лицом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). Часто его применяют футболисты, не овладевшие ударом прямым подъемом или имеющие длинную стопу: при таком ударе исчезает опасность зацепить носком землю, поскольку пальцы обращены не к земле, а находятся под углом к ней. Если хочешь нанести такой удар правой ногой не вперед, а в сторону - влево от себя, сделай так: положи мяч и встань позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагаешь послать мяч. Поставь полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отведи для замаха назад и чуть вправо. Теперь рассчитай разворот голеностопного сустава наружу в момент удара так, чтобы внутренней частью подъема было удобно попасть в нижнюю часть мяча. Движение рук такое же, как при ударе прямым подъемом. Мяч полетит низко, если выносить вперед колено бьющей ноги. А чтобы мяч летел высоко, надо, наоборот, колено этой ноги не доводить до мяча, а удар наносить в нижнюю часть мяча. При ударе с разбега нужно, чтобы разбег делался по дуге. Положение опорной и бьющей ноги такое же, как при ударе с места.

Резанные и кручённые удары очень любят применять пятикратные чемпионы мира по футболу – бразильцы. Мяч летит в ворота по кривой, поэтому становится намного проще обмануть соперников.

Резаный удар внутренней частью подъема

Подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбегаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. После такого удара мяч должен лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону.

Резаный удар внешней частью подъема

Вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной ноге: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент, когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у его середины или чуть дальше к пятке.

Возможные ошибки в технике удара:

1. Желая подрезать мяч внешней стороной подъема, ты коснулся той части мяча, которая слишком близка к его середине. Вращательного движения мяч уже не получает.
2. Ты не сумел придать мячу вращательное движение потому, что не сделал движения бьющей ногой в сторону опорной, а выполнил ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью подъема).

Удар внешней стороной стопы.

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги ударить серединой внешней стороны стопы по середине мяча. В футболе такой удар - редкость, поскольку выполнять его неудобно. Значит, и мы не будем уделять обучению ему много времени и не предлагаем упражнения для разучивания такого удара. Но на нескольких занятиях поупражняйтесь в ударах внешней стороной стопы у стенки или передавая мяч друг другу имеет смысл.

Удар по мячу, катящемуся сбоку

Удары по мячу, летящему к игроку сбоку, во время игры применяют при обстреле ворот, выполняя различные передачи, при отбивании мяча от ворот.

Если мяч катится к тебе слева или справа, а ты хочешь его ударить прямо перед собой, то в момент подкатывания мяча к тебе опорная нога должна оказаться на линии движения мяча.

Удар по мячу, катящемуся от игрока

Если хочешь ударить по мячу, когда он катится в том же направлении, в каком движешься ты, нужно прежде всего догнать мяч, поставить опорную ногу немного впереди мяча и в этот же момент замахнуться. Удар наноси, когда мяч будет катиться мимо опорной ноги. В результате удара мяч полетит вперед по ходу твоего движения. Если же нужно направить мяч в сторону, ставь опорную ногу так, чтобы в момент удара она находилась за мячом.

Удар носком

Положи мяч и реши, какой ногой хочешь нанести удар. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10-15 см так, чтобы правая нога находилась напротив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Левая нога будет служить опорой.

Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Обрати внимание: носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, ее надо резко выпрямлять, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой. Направление и дальность полета мяча зависят от того, в какую часть мяча, с какой силой и под каким углом будет нанесен удар.

Если хочешь ударить с разбега, то нужно отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег так, чтобы в момент удара левая нога стояла немного левее и чуть позади мяча. Удар носком в футболе не редкость. После такого удара мяч летит с большой скоростью. Часто игроки проталкивают мяч носком, делая передачу партнеру, особенно когда нет времени дотянуться до мяча другой частью ступни. Учти: носком труднее, чем другими частями ступни, добиться точности удара, так как с мячом соприкасается маленькая площадь ноги и, если не попадешь в середину мяча, он срежется в сторону. Однако в ударе носком немало и положительного: прежде всего высока скорость полета мяча; сам удар можно нанести после короткого и незаметного для соперника замаха.

Удар пяткой

Если хочешь ударить по мячу пяткой правой ноги назад, встань позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча, а правая примерно на длину ступни за мячом. Носки обеих ног направлены вперед. Из этого положения замахнись правой ногой и занеси ее за мяч (нога проходит над мячом или справа от него). Теперь резким движением назад ударь пяткой в нижнюю часть мяча посередине. Пяткой правой ноги можешь послать мяч и влево от себя. Для этого левой ногой заступи немного вперед мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено этой ноги согнуто. Теперь нужно вынести вперед и немного вправо бьющую ногу, одновременно разворачивая наружу ее носок до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движением ноги к мячу выполняется удар. В игре удары пяткой используются чаще всего как неожиданные для соперника передачи, а не для удара по воротам.

Скоростно - силовая подготовка.

Теория скоростно- силовой подготовки.

За последние годы сложилась четкая система последовательных, взаимоувязанных групп футбольной подготовки. В то же время очень остро стоят вопросы, касающиеся определения эффективных критериев отбора детей для формирования различных звеньев футбольной подготовки.

Скоростно-силовая подготовка как фактор становления спортивного мастерства.

В процессе силовой подготовки необходимо решать следующие задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие основных мышечных групп с целью создания; предпосылок для, специфических проявлений силовых качеств в избранном виде спорта и успешного освоения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений (так называемая, общая силовая подготовка);

б) обеспечить развитие специфических для избранного вида спорта силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой: выносливости, силовой; ловкости и т.п.) необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Специальная силовая подготовка выражается, прежде всего, в: преимущественно функциональном совершенствовании тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при выполнении конкретной спортивной деятельности, а также в формировании специфических нейро-моторных механизмов, лимитирующих проявляемую человеком силу.

Значение скоростно- силовой подготовки при индивидуальной и командной игре.

Повышение физических и психологических качеств, укрепление различных групп мышц: рук, плеч, силы ног, выработка выносливости.

Упражнения для развития скорости:

а) от лицевой линии бег трёх-четырёх игроков по команде тренера к средней линии (5-6 повторений);

б) три-четыре игрока стоят на лицевой линии, по команде прыжок в длину, ускорение до середины площадки;

в) игроки 3-4 человека стоят на лицевой линии спиной к сетке, в руках скакалки. По команде все прыгают через скакалку на месте, по второму сигналу, бросают скакалки, разворачиваются и бегут к середине площадки (4-5 повторений).

Упражнения для развития ловкости. В подготовке игрока хорошего уровня ловкость стоит рядом с акробатикой. Бег с изменением направлений, перепрыгивание через предметы, перекаты, сочетание бега и прыжков - это обязательные движения на тренировках и игре. Некоторые упражнения:

а) в парах, один игрок стоит на лицевой линии, второй в центре площадки и держит палку (высота произвольная). По сигналу тренера: быстрый бег, прыжок через палку, касание средней линии;

б) от лицевой линии прыжок в длину, в середине площадки прыжок через палку (держит товарищ). Касание средней линии;

в) «Челночный бег» в пределах двух- трехметровых линий, количество повторений - от готовности игроков.

Упражнения для развития силы.

-отжимание от пола;

-приседание;

-подтягивание;

Соревновательная подготовка.

Соревновательная деятельность в данной программе заключается в усвоении пройденного материала и освоение изученных технико- тактических действий в различных видах соревнований, товарищеских играх, а также и на тренировках. Данная подготовка включает в себя только практическую часть программы и раскрывает узловые моменты тактической подготовки.

Методическое обеспечение программы.

<i>тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Форма и методы поведения итогов</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>
1.теоретическая подготовка			
1.1. техника безопасности на мини- футболе	Лекция, диалог	Опрос по теме	
1.2. врачебный	Визуальный осмотр,		

контроль	прохождение медосмотра		
1.3. правила игры	Лекция, диалог	Опрос по теме	
2. физическая подготовка			
2.1. общефизическая подготовка	Тренировочные занятия, диалог	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турник, прыгалки, эспандер, набивные мячи
2.2. скоростно-силовая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турник, прыгалки, эспандер, набивные мячи.
3. техническая подготовка.			
3.1. техника передвижения	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.2. техника ведения	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.3. техника приема и паса	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.4. техника удара по мячу	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
3.5. тактика атакующих и защитных действий	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	Мячи, набивные мячи
4. соревновательная подготовка			
4.1. Тренировочные игры			
4.2. Итоговые игры			

Основные способы и формы работы с детьми.

Форма обучения - групповая.

Врачебный контроль и техника безопасности -проходит в виде беседы с детьми, а также визуальный осмотр врачом или медсестрой.

Правила и тактика игры- проходит в виде рассказа с наглядными пособиями и практическими заданиями.

Скоростно- силовая подготовка- наглядный метод обучения.

Технические приемы – применяются в играх, а также в индивидуальной работе с каждым учеником.

Соревновательная подготовка – применяется на соревнованиях, товарищеских играх, а также и на тренировках.

Критерии оценки результатов обучения.

Во время учебного года проводятся различные соревнования по мини- футболу. Проходят товарищеские и официальные матчи с другими командами и школами.

Условия для реализации.

Для организации учебного процесса необходимо:

- спортзал
- футбольные мячи
- спортивная форма

-желание детей и тренера участвовать в учебном процессе

Организационные и итоговые мероприятия.

Они включают в себя набор новых учебных групп, и основных мероприятий в текущем году.

Список используемой литературы.

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских и профильных лагерей. М., издательство, 1988 г.
2. « Спортивные игры» под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, М.,2002
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.
4. Алаторцев В.М. Готовность спортсмена. 1972 год.
5. Сысоев Ю.В. Теоретические и методические основы формирования и сплочения коллектива в процессе спортивной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: защита 12.04.01 / Рос. гос. акад. физ. культуры; Ю.В. Сысоев. - М. : б. и., 2001.
6. Терский В.Н. Клубные занятия и игры в практике А.С. Макаренко / АПН РСФСР, Ин-т теории и истории педагогики; В.Н. Терский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961.