государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры «Воспитание»
Рекомендуется к утверждению.

Протокол №1 от 28.08.2026 г.
Руководитель кафедры:
_____Щавелёва О.В.

ПРОВЕРЕНО.

Заместитель директора по ВР:

_____
Щавелёва О.В.
Дата: 28. 08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор _____
Е.А. Чередникова
Приказ № 232-од от 28.08. 2026 г.

Подписано: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.10.29 14:57:07 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШСК «Футбол»

Направление: по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

(полное наименование)

для учащихся 7 классов
срок реализации: 1 год
общее количество часов: 34 часа

СОСТАВИТЕЛИ
Должность: учитель
Ф.И.О. Скрипник Е.В.

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ШСК «Футбол» для обучающихся 7 класса ГБОУ СОШ с.Алексеевка разработана на основе:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);

– Федеральной образовательной программы начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372, с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 и от 10.11.2025 № 808);

– Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в части учебного модуля «Шахматы в школе»);

– Методических рекомендаций Минпросвещения России по организации внеурочной деятельности на 2026/2027 учебный год (письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03), устанавливающих общий объём внеурочной деятельности не более 10 часов в неделю и не более 1350 часов за четыре года начального общего образования;

– Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495);

– Письма Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «Об организации занятий внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Самарской области»;

– Устава ГБОУ СОШ с.Алексеевка.

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими

заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- ✓ освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 34 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Фомы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1. Техническая подготовка		**10**		**10**	***Личностные:*** • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами • Способность противодействовать сопернику		
1	Различные способы перемещения	1		1		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	1		1		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	1		1		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	1		1		тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	1		1		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	1		1		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	1		1		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	1		1		Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	1		1		Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	1		1		тренировка	коррекция Зачет
2. Тактическая подготовка		**5**		**5**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов		
11	Тактика игры в атаке	1		1		объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	1		1		Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	1		1		Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	1		1		тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	1		1		объяснение	Коррекция тестирование

					Предметные: • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям		
3.	**Общая физическая подготовка**	**8**		**8**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ		
16	Строевые упражнения	1		1		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	1		1		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	1		1		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	1		1		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	1		1		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		1		соревнование	зачет
4.	**Специальная физическая подготовка**	**7**		**7**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Развитие специальных физических качеств • Способность		
24	Скоростная подготовка	1		1		Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	1		1		Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	1		1		Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	1		1		Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	1		1		тренировка	коррекция
30	Контрольный урок	1		1		Соревнование	зачет

					выполнять максимальные усилия		
5. Соревнования		**4**		**4**	***Личностные:*** • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества	Соревнование	Соревнование
	Итого:	**34**					

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

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

Техническая подготовка.

.**Удары по мячу ногой**. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар,

чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

Нормативные требования

для учащихся группы начальной подготовки(10-13 лет)

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Оценка**					
		«3»		**«4»**		**«5»**	
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7

Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	Ё12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

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

Содержание и методика контрольных испытаний

<u>ОФП</u>

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

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

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

СФП

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

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

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

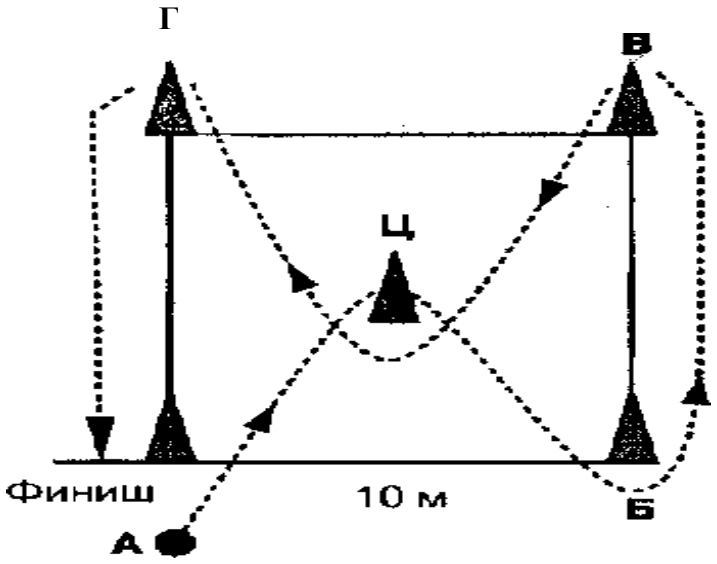


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

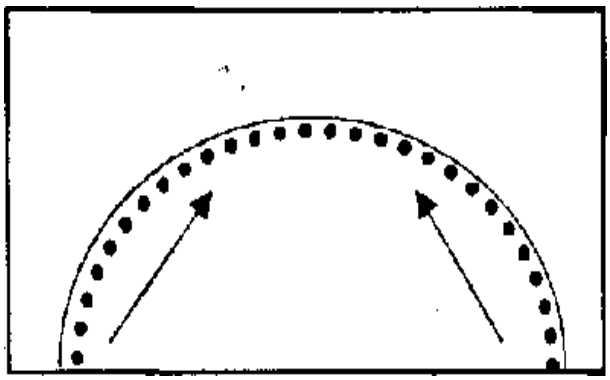


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Список используемой литературы:

1. **Мини-фубол** (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. **Андреев СЛ**. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. **Максименко И.Г**. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. **Филин В.П., Фомин И.А**. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А**. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)