

#### МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

#### Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области «Архангельский морской кадетский корпус имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Рассмотрена по заседании Педагогического Совета от «28» августа 2023 года Протокол № 4

Утверждена приказом директора ГБОУ АО АМКК № -3262/1-ОД от « 30» августа 2023 года

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «МИНИ-ФУТБОЛ ДЛЯ КАДЕТ»

Срок реализации программы: 1 год Возраст кадет: 15-18 лет

Автор-составитель: Осипов Сергей Иванович, инструктор по физической культуре

#### Пояснительная записка к программе

Мини-футбол — это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры.

Занимающиеся в кружке футбола делятся на три возрастные группы: младшую группу (10–11 лет), среднюю (12–13 лет), и старшую (14–16 лет).

Количество занимающихся в каждой возрастной группе 10–12 человек.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

#### Цели и задачи:

Обучение школьников игре в мини-футбол — педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей, поддержание удовольствия от игры в футбол.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, минифутбола, обеспечивается решением основных задач:

#### В младшей группе:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с
   преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

#### В средней группе:

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение основным арсеналом технических приемов игры,
   совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства;
- изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

#### В старшей группе:

- укрепление здоровья;
- дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
  - воспитание судейских и инструкторских навыков;
  - совершенствование навыков самостоятельных занятий.

#### Ожидаемые результаты:

- оздоровительный эффект занятий;
- овладение техническими приемами и тактическими
   взаимодействиями;
  - освоение игры в мини-футбол.

#### Учащиеся должны знать:

- особенности зарождения, истории мини-футбола;
- физические качества и правила их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии минифутболом и правила его предупреждения;
  - основы судейства.

#### уметь:

- организовать самостоятельные занятия и соревнования по минифутболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
  - владеть тактико-техническими приемами мини-футбола.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15 — 20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий.

Практическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

**Цель общей физической подготовки** — всестороннее развитие физических способностей.

**Цель специальной физической подготовки** — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов, достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

## Календарный учебный график 1-й год обучения (930 часов в год; 30 часов в неделю)

|                        |  | Младша | я группа | Средня | я группа | Старша   | я группа |
|------------------------|--|--------|----------|--------|----------|----------|----------|
|                        | Содержание занятий   | Теория | Практика | 1 11   | Теория   | Практика |          |
|                        | Теоретическая подготовка   | 3      | -        | •      | -        | 2        | -        |
| Сентябрь (еженедельно) | Общая и специальная физическая подготовка; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).   |        | 5        |        |          |          | 10       |
|                        | Всего в сентябре   | 12     | 20       |        | 52       | 8        | 40       |
| Октябрь (еженедельно)  | Теоретическая подготовка Общая и специальная физическая подготовка; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в октябре | 8      | 6        | 8      |          | 8        | 10       |
|                        | Теоретическая подготовка   | 2      |          | 1      |          | 1        |          |
| Ноябрь (еженедельно)   | Общая и специальная физическая подготовка; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).   |        | 6        |        |          |          | 11       |
|                        | Всего в ноябре   | 6      | 18       | 3      | 27       | 3        | 33       |
| (0)                    | Теоретическая подготовка   | 2      |          | 1      |          | 1        |          |
| Декабрь (еженедельно)  | Общая и специальная физическая подготовка; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота  |        | 6        |        | 9        |          | 11       |

|                       | (цель), соперник, партнер,<br>направление).         |   |    |   |    |   |    |
|-----------------------|---|---|----|---|----|---|----|
|                       |   | 8 | 24 | 4 | 36 | 4 | 44 |
|                       | Всего в декабре Теоретическая подготовка            | 2 | 24 | 1 | 30 | 1 | 44 |
|                       | -   |   |    | 1 |    | 1 |    |
| (он                   | Общая и специальная физическая подготовка;          |   |    |   |    |   |    |
| Январь (еженедельно)  | Основное тренировочное                              |   |    |   |    |   |    |
| гене                  | упражнение в форме игры в                           |   |    |   |    |   |    |
| (еж                   | мини-футбол в формате 5 х 5;                        |   | 6  |   | 9  |   | 11 |
| рь                    | Игровые упражнения с                                |   | 0  |   | 9  |   | 11 |
| нва                   | сохранением игровой                                 |   |    |   |    |   |    |
| 8                     | направленности (мяч, ворота                         |   |    |   |    |   |    |
|                       | (цель), соперник, партнер,                          |   |    |   |    |   |    |
|                       | направление).  Всего в январе                       | 4 | 12 | 2 | 18 | 2 | 22 |
|                       | Теоретическая подготовка                            | 2 | 14 | 1 | 10 | 1 | 22 |
|                       | •   |   |    | 1 |    | 1 |    |
| Февраль (еженедельно) | Общая и специальная физическая подготовка;          |   |    |   |    |   |    |
| целн                  | Основное тренировочное                              |   |    |   |    |   |    |
| ене                   | упражнение в форме игры в                           |   |    |   |    |   |    |
| (еж                   | мини-футбол в формате 5 х 5;                        |   | 6  |   | 9  |   | 11 |
| UIP                   | Игровые упражнения с                                |   | 0  |   | 9  |   | 11 |
| звра                  | сохранением игровой                                 |   |    |   |    |   |    |
| Ф                     | направленности (мяч, ворота                         |   |    |   |    |   |    |
|                       | (цель), соперник, партнер,                          |   |    |   |    |   |    |
|                       | направление).                                       |   | 10 | 2 | 25 | 2 | 22 |
|                       | Всего в феврале                                     | 6 | 18 | 3 | 27 | 3 | 33 |
|                       | Теоретическая подготовка                            | 2 |    | 1 |    | 1 |    |
| <u></u>               | Общая и специальная физическая                      |   |    |   |    |   |    |
| ТЬНС                  | подготовка;   |   |    |   |    |   |    |
| еде                   | Основное тренировочное<br>упражнение в форме игры в |   |    |   |    |   |    |
| Март (еженедельно)    | мини-футбол в формате 5 х 5;                        |   |    |   |    |   |    |
| (e)                   | Игровые упражнения с                                |   | 6  |   | 9  |   | 11 |
| Гарт                  | сохранением игровой                                 |   |    |   |    |   |    |
| 2                     | направленности (мяч, ворота                         |   |    |   |    |   |    |
|                       | (цель), соперник, партнер,                          |   |    |   |    |   |    |
|                       | направление).                                       |   |    |   |    |   |    |
|                       | Всего в марте                                       | 6 | 18 | 3 | 27 | 3 | 33 |
|                       | Теоретическая подготовка                            | 2 |    | 1 |    | 1 |    |
| (01                   | Общая и специальная физическая                      |   |    |   |    |   |    |
| эльн                  | подготовка;   |   |    |   |    |   |    |
| нед                   | Основное тренировочное<br>упражнение в форме игры в |   |    |   |    |   |    |
| (еженедельно)         | мини-футбол в формате 5 х 5;                        |   |    |   |    |   |    |
|                       | Игровые упражнения с                                |   | 6  |   | 9  |   | 11 |
| Апрель                | сохранением игровой                                 |   |    |   |    |   |    |
| Ап]                   | направленности (мяч, ворота                         |   |    |   |    |   |    |
|                       | (цель), соперник, партнер,                          |   |    |   |    |   |    |
|                       | направление).                                       |   |    |   |    |   | _  |
| <u> </u>              | Всего в апреле                                      | 8 | 24 | 4 | 36 | 4 | 44 |
| Май (еженеде          | Теоретическая подготовка                            | 2 |    | 1 |    | 1 |    |
|                       |   |   | Ī  | 1 | 1  | Ī | I  |
| М.                    | Общая и специальная физическая                      |   | 6  |   | 9  |   | 11 |

| Основное тренировочное       |    |     |    |     |    |     |
|------------------------------|----|-----|----|-----|----|-----|
| упражнение в форме игры в    |    |     |    |     |    |     |
| мини-футбол в формате 5 х 5; |    |     |    |     |    |     |
| Игровые упражнения с         |    |     |    |     |    |     |
| сохранением игровой          |    |     |    |     |    |     |
| направленности (мяч, ворота  |    |     |    |     |    |     |
| (цель), соперник, партнер,   |    |     |    |     |    |     |
| направление).                |    |     |    |     |    |     |
| Всего в мае:                 | 8  | 24  | 4  | 36  | 4  | 44  |
| Всего часов за год:          | 66 | 182 | 39 | 271 | 39 | 333 |

## 2-й год обучения (930 часов в год; 30 часов в неделю)

|                        | Содержание занятий   | Младша | я группа | Средня | я группа |        | я группа |
|------------------------|--|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
|                        | Содержание занятии   | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
|                        | Теоретическая подготовка   | 3      |          | 2      |          | 2      |          |
| Сентябрь (еженедельно) | Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление). |        | 5        |        | 8        |        | 10       |
|                        | Всего в сентябре   | 12     | 20       | 8      | 32       | 8      | 40       |
|                        | Теоретическая подготовка   | 2      |          | 2      |          | 2      |          |
| Октябрь (еженедельно)  | Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление). |        | 6        |        | 8        |        | 10       |
|                        | Всего в октябре  | 8      | 24       | 8      | 32       | 8      | 40       |
| Н                      | Теоретическая подготовка   | 2      |          | 1      |          | 1      | - 10     |

|                       | Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в ноябре | 6 | 6  | 3 | 9    | 3 | 33 |
|-----------------------|--|---|----|---|------|---|----|
|                       | Теоретическая подготовка   | 2 |    | 1 |      | 1 |    |
| Декабрь (еженедельно) | Общая и специальная физическая подготовка; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в декабре  | 8 | 6  | 4 | 9 36 | 4 | 11 |
|                       | Теоретическая подготовка   | 2 |    | 1 |      | 1 |    |
| Январь (еженедельно)  | Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).                 |   | 6  |   | 9    |   | 11 |
|                       | Всего в январе   | 4 | 12 | 2 | 18   | 2 | 22 |
| Февраль (еженедельно) | Теоретическая подготовка Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | 2 | 6  | 1 | 9    | 1 | 11 |

| основное гренировочное в мани-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражение в сохранснием игровой инправлениюсти (мач, морота (цель), сопервик, шартнер, минравление).  Весто в феврале 6 18 3 27 3 333  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1   | I      | 0                              |   |     |   |    |   |     |
|---|--------|--------------------------------|---|-----|---|----|---|-----|
| мини-футбол в формите 5 х 5; Игровые упражнения с сохражением игровой паправлением игровой испециальной координации:  Всего в марте  Всего в пределениях;  Основное тренировочное  поднания;  Подбор игроком из определениях;  Основное тренировочное  поднания;  Подбор игроком на определениях;  Основное тренировочное  поднания;  Подбор игроком подпором игров в марте в марте формате б х 5;  Игровые упражления с сохражением игровой  манаравлениесты (мач. морота (исло), соперник, партнер,  манаравлениесты (мач. морота (исло), соперник, партн |        | Основное тренировочное         |   |     |   |    |   |     |
| Игровае управлением и госорансинем игровой паправателности (кач.), сопервые, партвер, паправление).   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Сохраненноети (мач. ворота (дель), соперник, партнер.   |        | 1                              |   |     |   |    |   |     |
| Весго в феврале   6   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| (цель), сопервик, партнер, маправление)   |        | -                              |   |     |   |    |   |     |
| Весто в феврале   6   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Пеоретическая подготовка   2  |        | (цель), соперник, партнер,     |   |     |   |    |   |     |
| Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подитовых подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Препировка в групповых тактических взаимодействиях; Осповное трепировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнение сохранением игрокой паправленности (мяч, ворота (цель), соперник, партиер, направление).  Всего в марте 6 18 3 27 3 33  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Общия и специальная физическая подготовка; Подбор вгроков на определенные поэнции; Развитие специальной кориналини; Тренировка в групповых Тренировочное упражление в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражления с сохранением игровой паправленное).  Весто в марте 6 18 3 27 3 33  Теоретическая подготовка 2 1 1 1  Весто в марте 6 18 3 27 3 33  Теоретическая подготовка 2 1 1 1  Весто в марте 6 18 3 27 3 13  Теоретическая подготовка 2 1 1 1  Весто в марте 6 18 3 27 3 13  Теоретическая подготовка 2 1 1 1  Подбор игроков на определенные поэнции; Развитие специальной координании; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное трепировочное упражления с сохранением игровой направление об правление в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражления с сохранением игровой направлением и |        | Всего в феврале                | 6 | 18  | 3 | 27 | 3 | 33  |
| Подбор игроков на определенные полиции;   Развитие специальной координации;   Развитие специальная физическая подготовка;   Подбор игроков на определеные подготовка;   Подбор игроков форма и гра и направление и подготовка;   Подбор игроков форма и пра и направление).   Подбор игроков на определеные подготовка;   Подбор игроков на   |        | Теоретическая подготовка       | 2 |     | 1 |    | 1 |     |
| Подбор игроков на определениме позиции;  Развитие специальной координации;  Тренировка в групповых тренировочное унражнение в формате 5 x 5; Игровые упражнение в формате 5 x 5; Игровые упражнение в формате 5 x 5; Игровые упражнение провой направленноги (мач. ворота (цель), соперник, партнер, направление и провой подготовка дели дели дели дели дели дели дели дели   |        | _                              |   |     |   |    |   |     |
| позиции;   развитие специальной комранизации;   Тренировка в групповых   Тренировка в групповых   Тренировка в групповых   Тренировка в групповых   Торновное тренировочное   упражнение в форма игры в   мини-футбол в формате 5 x 5;   Игровье упражнение игровой   направлениости (мач., ворота (цель), соперник, партиер, направлениес).   Всего в марте   6  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Развитие специальной координации:   |        | Подбор игроков на определенные |   |     |   |    |   |     |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой направлением игровой направлением (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой на определениые позиции;  Развитие специальной координации;  Теренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой направлением игровой направлением (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой на определениые позиции;  Развитие специальной координации;  Теренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | ЭНО    | Развитие специальной           |   |     |   |    |   |     |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой в апределением позиции;  Развитие специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции;  Развитие специальной координация;  Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | (eл    | координации;                   |   |     |   |    |   |     |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в марте 6 18 3 27 3 33  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Тренировка в групповых  Тактических взаимодействиях; Основное тренировочное Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Тренировка в групповых  | тен    | Тренировка в групповых         |   |     |   |    |   |     |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой в апределением позиции;  Развитие специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции;  Развитие специальной координация;  Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | еже    | тактических взаимодействиях;   |   | 6   |   | 0  |   | 1.1 |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой в апределением позиции;  Развитие специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции;  Развитие специальной координация;  Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |        | Основное тренировочное         |   | U   |   | 9  |   | 11  |
| Мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направлением игровой в апределением позиции;  Развитие специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции;  Развитие специальной координация;  Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлением:  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | ſap    | упражнение в форме игры в      |   |     |   |    |   |     |
| сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).    Reference   Reference |        | мини-футбол в формате 5 х 5;   |   |     |   |    |   |     |
| направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в марте 6 18 3 27 3 333  Теоретическая подготовка 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1   |        | Игровые упражнения с           |   |     |   |    |   |     |
| (цель), соперник, партнер, направление).    Bcero в марте   |        | сохранением игровой            |   |     |   |    |   |     |
| (цель), соперник, партнер, направление).    Bcero в марте   |        | направленности (мяч, ворота    |   |     |   |    |   |     |
| Всего в марте   6   |        | 1 -                            |   |     |   |    |   |     |
| Всего в марте   6   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направлениоги (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   |        |                                | 6 | 18  | 3 | 27 | 3 | 33  |
| Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых  |        | •                              |   |     |   |    |   |     |
| Подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).    Всего в апреле   8   24   4   36   4   44  |        | -                              |   |     | 1 |    | 1 |     |
| Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   |        | · ·                            |   |     |   |    |   |     |
| Позиции;   Развитие специальной   Координации;   Тренировка в групповых тактических взаимодействиях;   Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 x 5;   Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).   Всего в апреле   8   24   4   36   4   44  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Развитие специальной координации; Тренировка в групповых тактических взаимодействиях; Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | (он    |                                |   |     |   |    |   |     |
| Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | эль    |                                |   |     |   |    |   |     |
| Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | неди   |                                |   |     |   |    |   |     |
| Основное тренировочное упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | жеі    |                                |   |     |   |    |   |     |
| упражнение в форме игры в мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых  | )<br>e |                                |   | 6   |   | 9  |   | 11  |
| Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | ALC:   |                                |   |     |   |    |   |     |
| Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   | дш     |                                |   |     |   |    |   |     |
| сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых  | A      |                                |   |     |   |    |   |     |
| направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| (цель), соперник, партнер, направление).  Всего в апреле 8 24 4 36 4 44  Теоретическая подготовка 2 1 1  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых  |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| направление).    Bcero в апреле   8   24   4   36   4   44     Teopetuческая подготовка   2   1   1     Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   6   9   11     Passurue специальной координации; Тренировка в групповых   7   11     Passurue специальной координации (пециальной координации)   7   11     Passurue специальной координации (пециальной координации)   7   11     Passurue специальной координации (пециальной координации)   7   11     Passurue специальной координаци |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Всего в апреле         8         24         4         36         4         44           Теоретическая подготовка         2         1         1           Общая и специальная физическая подготовка;         Подбор игроков на определенные позиции;         6         9           Развитие специальной координации;         6         9         11           Тренировка в групповых         1         1   |        |                                |   |     |   |    |   |     |
| Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   |        |                                |   | 2.4 | 4 | 26 | 4 | 4.4 |
| Общая и специальная физическая подготовка; Подбор игроков на определенные позиции; Развитие специальной координации; Тренировка в групповых   |        | -                              |   | 24  |   | 50 |   | 44  |
| Тренировка в групповых  |        |                                | 2 |     | 1 |    | 1 |     |
| Тренировка в групповых  | онз    |                                |   |     |   |    |   |     |
| Тренировка в групповых  | (em)   |                                |   |     |   |    |   |     |
| Тренировка в групповых  | тэнс   | Подбор игроков на определенные |   |     |   |    |   |     |
| Тренировка в групповых  | еже    |                                |   | 6   |   | 9  |   | 11  |
| Тренировка в групповых  | Ĭ.     | Развитие специальной           |   |     |   |    |   | 11  |
|   | Maj    | координации;                   |   |     |   |    |   |     |
| тактических взаимодействиях;  |        | Тренировка в групповых         |   |     |   |    |   |     |
|   |        | тактических взаимодействиях;   |   |     |   |    |   |     |

| Всего часов за год:  | 66 | 182 | 39 | 271 | 39 | 333 |
|--|----|-----|----|-----|----|-----|
| Всего в мае:   | 8  | 24  | 4  | 36  | 4  | 44  |
| мини-футбол в формате 5 х 5; Игровые упражнения с сохранением игровой направленности (мяч, ворота (цель), соперник, партнер, направление). |    |     |    |     |    |     |
| Основное тренировочное<br>упражнение в форме игры в  |    |     |    |     |    |     |

#### Содержание программы

### Программа для младшей возрастной группы.

#### Основы знаний:

- 1. Правила техники безопасности на уроках футбола;
- 2. История и типы футбольных мячей;
- 3. Различия между футболом и мини-футболом;
- 4. Жесты и свистки футбольного арбитра;
- 5. Значение физических упражнений для поддержки работоспособности;
  - 6. Основы тактико-технических действий.

Навыки, умения, двигательные действия:

- 1. Бег с изменением скорости и направления движения;
- 2. Старты из различных положений;
- 3. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы;
- 4. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы;
- 5. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема;
- 6. Удары по воротам с места;
- 7. Ведение мяча по прямой шагом и бегом;
- 8. Остановки мяча подошвой;
- 9. Остановка мяча подошвой;
- 10. Жонглирование;
- 11. Удары мяча головой;
- 12. Основы игры вратаря;
- 13. Пенальти;
- 14. Учебная игра в мини-футбол.

Развитие двигательных качеств:

- 1. Специально-беговые и прыжковые упражнения;
- 2. Повторный бег 3 х 4 х 15 м на скорость;

- 3. Старты по сигналу;
- 4. Старты из различных положений;
- 5. Прыжок в длину с места на дальность;
- 6. Прыжки через скакалку;
- 7. Упражнения на развитие силы;
- 8. Переменный бег 800-1500 м;
- 9. Her 30 м, 60 м на скорость;
- 10. Прыжки в длину с места на дальность;
- 11. Линейные эстафеты с препятствиями;
- 12. Бег в гору и под гору;
- 13. Упражнения на развитие силы;
- 14. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность.

#### Требования к учащимся:

- 1. Выполнять учебные нормативы по ОФП 10-11лет;
- 2. Уметь вести мяч бегом;
- 3. Знать различия между футболом и мини-футболом;
- 4. Уметь выполнять удары по воротам;
- 5. Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениями.

## Программа для средней возрастной группы

#### Основы знаний:

- 1. Основные приемы самоконтроля;
- 2. Правила техники безопасности на уроках футбола;
- 3. Оказание первой помощи при травмах;
- 4. Переутомление;
- 5. Правила игры в футбол;
- 6. Выдающиеся футболисты планеты;
- 7. Вред алкоголя, курения, наркотических веществ.

Навыки, умения, двигательные действия:

- 1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема;
  - 2. Удары по воротам с ходу после ведения;
  - 3. Удары по мячу головой;
  - 4. Удары различными частями стопы по катящемуся мячу;
  - 5. Удары по воротам с ходу;
  - 6. Ведение мяча с изменением направления;
  - 7. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
  - 8. Остановки мяча;
  - 9. Игра вратаря;
  - 10. Взаимодействие полевых игроков;
  - 11. Подъемы мяча;
  - 12. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места;
  - 13. Штрафные удары;
  - 14. Учебная игра в мини-футбол.

#### Развитие двигательных качеств:

- 1. Специально-беговые и прыжковые упражнения;
- 2. Прыжки через скакалку;
- 3. Старты из различных ИП по сигналу;
- 4. Рывки с изменением направления;
- 5. Повторный бег 4-6 х 20м на скорость;
- 6. Упражнения на развитие силы;
- 7. Медленный бег 1000-2000 м;
- 8. Бег 60 м на скорость;
- 9. Прыжок в длину с места на дальность;
- 10. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность;
- 11. Пенальти;
- 12. Жонглирование;
- 13. Учебная игра в мини-футбол;
- 14. Самостоятельное судейство учебных игр.

#### Требования к учащимся:

- 1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для 12-13 лет;
- 2. Знать правила игры в футбол;
- 3. Уметь судить учебные игры;
- 4. Овладеть ударами и остановками катящегося мяча;
- 5. Уметь вести мяч с изменением направления движения и скорости;
- 6. Уметь оказать первую помощь при травмах.

#### Программа для старшей возрастной группы

#### Основы знаний:

- 1. Правила техники безопасности на уроках футбола;
- 2. Правила игры в футбол;
- 3. Правила самоконтроля;
- 4. Правила самостоятельного развития выносливости;
- 5. Проведение разминки с группой товарищей;
- 6. Сборные стран чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр.

#### Навыки, умения, двигательные действия

- 1. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении;
- 2. Удары по летящему мячу сходу;
- 3. Подъемы и остановки мяча;
- 4. Удары по мячу головой;
- 5. Удары летящего мяча головой в прыжке;
- 6. Удары по воротам после "стенки";
- 7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега;
- 8. Игра в "Квадрат";
- 9. Взаимодействия полевых игроков;
- 10. Учебная игра в мини-футбол;
- 11. Обманные действия;
- 12. Отбор мяча;
- 13. Штрафные и свободные удары;

- 14. Двустороння учебная игра;
- 15. Судейство учебных игр.

#### Развитие двигательных качеств:

- 1. Специально-беговые и прыжковые упражнения;
- 2. Двустороння игра в футбол;
- 3. Рывки из различных ИП 10-15 х 20 м;
- 4. Повторный бег 8-10 х 15 м на скорость;
- 5. Упражнения на развитие силы;
- 6. Медленный бег 2000-3000 м;
- 7. Бег 60 м на скорость;
- 8. Прыжок в длину с места на дальность;
- 9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность;
- 10. Пенальти;
- 11. Жонглирование в движении по прямой;
- 12. Самостоятельное судейство учебных игр.

#### Требования к учащимся:

- 1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для 14-15 лет;
- 2. Самостоятельно развивать выносливость;
- 3. Уметь обслуживать учебные игры в футбол в качестве судьи;
- 4. Владеть основами удара с лета;
- 5. Владеть отбором мяча;
- 6. Уметь провести занятие с группой товарищей;
- 7. Сдать нормы по технической подготовке.

#### Методическое обеспечение и контроль

В зависимости от возрастных особенностей занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий применятся игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

В процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом — одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучая занимающихся технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Что бы следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

# Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| V OUTDON HILLO VIDOWNOUNG                | Группа  |      |      |      |        |      |         |      |      |  |  |
|--|---------|------|------|------|--------|------|---------|------|------|--|--|
| Контрольные упражнения                   | Младшая |      |      |      | Средня | Я    | Старшая |      |      |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта, с            | 6,2     | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4    | 5,2  | 4,9     | 4,8  | 4,7  |  |  |
| Бег 300 м, с                             | 64,0    | 62,0 | 60,0 | 58,0 |        |      |         |      |      |  |  |
| Челночный бег, 3*10 м, с                 | 9,3     | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,5    | 8,3  | 8,0     | 7,6  | 7,4  |  |  |
| 6-минутный бег, м                        | -       | -    | -    | 1150 | 1200   | 1200 | 1300    | 1350 | 1400 |  |  |
| Прыжок в высоту с места, м               | 32      | 36   | 40   | 48   | 53     | 57   | 60      | 64   | 68   |  |  |
| Прыжок в длину с места, см               | 160     | 170  | 178  | 185  | 19 0   | 194  | 197     | 200  | 220  |  |  |
| Метание набивного мяча<br>(1 кг), м      | 5,3     | 5,8  | 6,2  | 6,8  | 7,2    | 7,6  | 8,0     | 8,4  | 8,8  |  |  |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | -       | -    | -    |      | 5      | 6    | 7       | 8    | 10   |  |  |
| Отжимания из упора на полу, раз          | 6       | 8    | 10   | 15   | -      | -    | -       | -    | -    |  |  |

# Примерные нормативные требования по специальной подготовке

|  |              |     |      |      |     |     | Груп    | па |     |     |         |     |  |
|--|--------------|-----|------|------|-----|-----|---------|----|-----|-----|---------|-----|--|
| Контрольные у                                    | пражнения    | 1   | Млад | цшая |     |     | Средняя |    |     |     | Старшая |     |  |
| Жонглирование мяча (поочередно правой и          |              | 6   | 8    |      | 12  | 16  | 20      | )  | 26  | 30  | 36      | 40  |  |
| Жонглирование мяча                               | головой, раз | 5   | 8    |      | 12  | 16  | 18      | 3  | 22  | 24  | 26      | 30  |  |
| Бег, 30 м с ведением                             | мяча,        | 6,9 | 6,   | 5    | 6,3 | 6,2 | 6,0     | )  | 5,8 | 5,5 | 5,1     | 4,8 |  |
| Ведение мяча по «вос                             | ьмерке»,     | +   | +    | -    | +   | +   |         |    | +   | + + |         | +   |  |
| Комплексный тест.                                |              | +   | +    | -    | +   | +   | +       |    | +   | + + |         | +   |  |
| Удар ногой по неподе<br>цель, число попадани     | -            | 2   | 3    | 1    | 3   | 3   | 3       |    | 3   | 4   | 4       | 5   |  |
|  |              | Для | вр   | атар | ей  |     |         | -  |     |     |         | •   |  |
| Вбрасывание мяча в                               | 1 упражнение | -   | -    | 3    | 4   | 3   |         | 4  | 4   | 2   | ļ       | 5   |  |
| цель, количество попаданий                       | 2 упражнение | -   | -    | 3    | 4   | 3   |         | 4  | 4   | 2   | 1       | 5   |  |
| Удар ногой с полулета в цель,<br>число попаданий |              |     | -    | 2    | 3   | 4   |         | 4  | 4   | 3   | 3       | 4   |  |

#### Примечания.

#### Условия выполнения упражнений:

- 1. Бег на 30, 300, 400 м. 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
- 2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед, за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
- 3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- 4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.
- 5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11 14 лет с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
- 6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести

«змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

- 7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.
- 8. Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10, вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

#### 3. Список источников

Список нормативно-правовых актов:

- 1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ».
- 2. Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- 6. Постановление главного государственный санитарный врач Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 8. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).

#### Список литературы:

- 1. Андреев С.П., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.
- 2. Богданов И.В. Футбол. Краткий путеводитель. СПб.: Амфора, 2005.-124 с.
- 3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 4. Джармен Д. Футбол для юных: Пер. с англ. (Предисл. Лядина Е.И.)-М.: Физкультура и спорт, 1982.-61 с, ил.
- 5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2006.
- 6. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Под редакцией СМ. Зверева Москва «Просвещение» 1986.
  - 7. Футбол. Ежегодник./Сост. Савин С.А. и Климин В.П.
- 8. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 9. А.Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. І этап (8-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010.
- 10. А.Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010.
- 11. А.Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010.
- 12. А.Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010.
- 13. Б.Чирва, «Футбол. Обучение базовым элементам тактики зонного прессинга», М., «ТВТ Дивизион», 2011, 214 с.

- 14. Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», М., «Просвещение», 2011.
- 15. «Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале)», Учебно-методическое пособие, Авторы: С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля, Издательство: «Советский спорт», 2011, 120 с.
- 16. Э.Г. Алиев, СЛ. Андреев, В.П. Губа. «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)». Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт». Издательство: «Советский спорт», 2012, 554 с.
  - 17. www.football-school.ru

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### Понятийный аппарат

- 1. **Здоровый образ жизни** образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- 2. **Футбол** командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.
- 3. **Мини-футбол** широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала ФИФА командного вида спорта, одной из разновидностей футбола.
- 4. **ФИФА** (международная федерация футбола) главная футбольная организация, являющаяся крупнейшим международным руководящим органом в футболе, мини-футболе и пляжном футболе. Штаб-квартира ФИФА находится в швейцарском городе Цюрихе.
- 5. **Футбольный финт** это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём исполненный футболистом.

#### приложение 2

## Методические рекомендации по развитию физических качеств и ударной техники у детей 10-16 лет

10-11 лет - акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера. На данном этапе это прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания. Учитывая особенности этапа подготовки - решение задач по технике плюс игровая подготовка, - нам необходимо направленно решать задачи развития взрывной силы, поскольку упражнения с умеренной скоростью приводят, как правило, к снижению показателей взрывной силы.

Уровень развития детей разный, поэтому не может быть рекомендаций, одинаковых для всех. Уровень нагрузки осуществляется по принципу «не навреди».

- 12-13 лет развитие скоростно-силовых качеств. Работа скоростносилового характера с большими мышечными напряжениями (бег и прыжки в гору, с горы, бег в тяжелых условиях (песок, вода)). Подбор упражнений с режимами работы, количеством повторений серий и т.д. Общефизическая подготовка - как основа, на которой стабилизируется техническая подготовка. Объемы упражнений на гибкость, ловкость, координацию не увеличиваются, а объемы беговых средств растут, также как и силовых. В этом возрасте у юношей наблюдаются различные изменения физиологического психологического характера, которые требуют переориентировки тренировочной нагрузки, поскольку на каждом этапе обучения допустимость величин тренировочных нагрузок меняется.
- **14-15 лет** физическая подготовка характеризуется направленностью воздействия: скоростная, силовая, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость и т.д. Существенно возрастает объем и

интенсивность тренировочных нагрузок с целью воспитания скоростной выносливости.

#### Наращивание скорости.

Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать. Существует три основные типа скорости:

- 1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.
- 2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.
- 3. «Реактивная скорость». В основном, под понятием скорости подразумевают способность передвигаться с большей быстротой.

Методом наращивания скорости считается повторение. Между забегами должно выделятся время на отдых, в котором футболист полностью восстанавливает свои силы. Однако это время не должно быть слишком долгим, чтобы возбуждение нервной системы не успело расслабиться. Обычно восстановление сил длится 4-6 минут. При большем числе повторений от 5-10, тренировать ускорение необходимо 2 раза в неделю.

Беговые упражнения: бег приставным шагом правым и левым боком вперёд, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлёстыванием голени, бег на прямых ногах с закидыванием пяток, б

Беговые упражнения с изменением скорости: бег с коротким и длинным шагом, бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков, бег с ускорениями на месте и в движении, бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера, бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера, бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Старты из статических исходных положений: старт из положения, сидя, полуприсидя, лёжа, старт из положения «упор руками», старт из положения «спиной вперёд», старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений: старт после ходьбы в глубоком приседе, старт после 100 прыжков на скакалке, стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад, старт из положения «ходьбы в приседе боком», старт после кувырков вперёд, назад и т.д.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений: старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега, старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлёстыванием голени, старт после бега скрестным и приставным шагом, старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов, старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодоление препятствий: бег с обеганием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствия расставленные на одной линии, тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно, тоже самое только спиной в перёд, бег с имитацией удара головой после обегания каждого препятствия, бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг).

Беговые упражнения с различными задачами: бег с имитацией ударных движений головой, ногой, бег с имитацией движений подката, выбивания мяча, ложных движений, бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на ногах с бегом, бег с различным положение рук: руки за спину, за голову, бег с преодолением сопротивления партнёра, бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

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 (рис.1).



Рис.1. Удар носком

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. Вратарям бывает трудно поймать или отбить такой мяч еще и потому, что он иной раз движется на них, ударяясь о землю и отскакивая от нее, меняя направление и высоту полета.

Удар подъемом.

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

А. 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 (рис.2).



Рис.2. Удар серединой подъема

Учти: до удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю.

Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью: с мячом соприкасается довольно большая площадь ноги. В игре этот удар находит применение очень часто.

Б. Удар внутренней частью подъёма.

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу (рис.3).

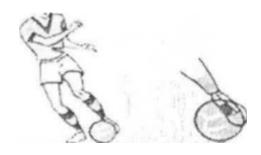


Рис.3. Удар внутренней частью подъема

Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться липом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча).

#### В. Удар внешней частью подъема.

Этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой. 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 (рис.4).

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.



Рис.4. Удар внешней частью подъема

#### Возможные ошибки.

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 (рис.5).



Рис.5. Опорная нога мешает бьющей

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 (рис.6).



Рис. 6. Опорная нога чересчур далеко от мяча

Удар внутренней стороной стопы ("щечкой").

Применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи ворот соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы (особенно если хотят направить его в угол мимо вратаря). Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом.

Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть обращенной к нему внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия (рис.7).

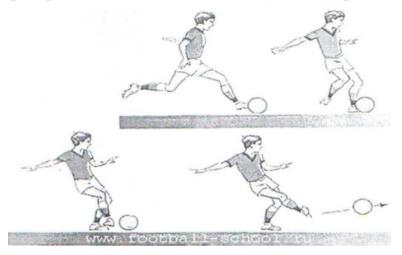


Рис.7. Удар "щечкой"

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 ударь серединой внешней стороны стопы по середине мяча (рис.8).



Рис. 8. Удар внешней стороной стопы.

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 па 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 (рис.9).

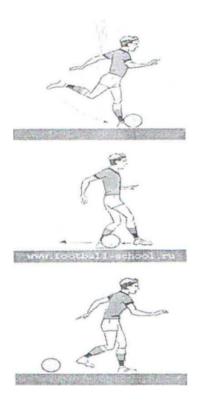


Рис.9. Удар пяткой

В игре удары пяткой используются чаще всего как неожиданные для соперника передачи.

Удары с подрезкой мяча.

А. Резаный удар внешней частью подъема.

Вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема (рис.10).



Рис.10. Резаный удар внешней частью подъема

#### Б. 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 (рис.11).



Рис.11. Резаный удар внутренней частью подъема

Для обучения и тренировки ударов с подрезкой можно использовать те же упражнения, что и при обучении обычным ударам разными сторонами стопы. Хорошее упражнение при отработке таких ударов - и подача угловых.

Удары по катящемуся и летящему мячу.

А. Удар по мячу, катящемуся от игрока.

Удар наносится, когда мяч будет катиться мимо опорной ноги. В результате удара мяч полетит вперед по ходу твоего движения. Если же нужно направить мяч в сторону, нужно ставить опорную ногу так, чтобы в момент удара она находилась за мячом.

Б. Удар по мячу, катящемуся навстречу.

Подход к катящемуся навстречу мячу для нанесения удара такой же, как и при ударе по неподвижному мячу.

На рис. 12 изображены различия в положении стопы в момент удара, если быющая нога согнута и если выпрямлена. Нетрудно понять, почему в первом случае мячу труднее накатываться высоко на ступню, чем во втором.

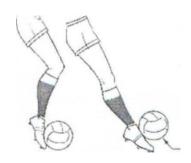


Рис.12. Резаный удар внешней частью подъема

#### В. 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.

#### Г. Удары по летящему мячу.

Этим приемом во время игры пользуются во всех случаях, когда мяч находится в воздухе. Чтобы научиться наносить удары по летящим мячам, нужно обладать незаурядной ловкостью и всякий раз проявлять необходимый расчет. Чем выше от земли летит мяч, тем сложнее ударить по нему (рис.13).



Рис.13. Удар по летящему мячу

Чтобы мяч летел в нужном направлении на необходимой высоте, определенная часть ступни, как и при ударе по неподвижному или катящемуся мячу, должна соприкоснуться с той или иной частью мяча.

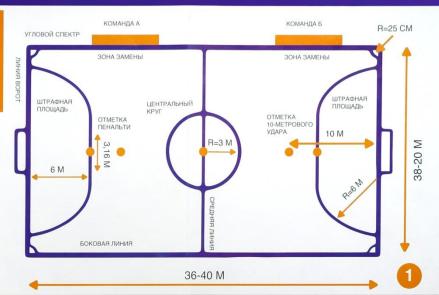
Данные методические рекомендации могут быть наглядно оформлены в виде памяток, которые используются во время самостоятельных занятий.

Для пользования памяткой обучающимся рекомендуется разместить ее содержание в смартфоне (загрузив с помощью преподавателя). Благодаря наглядному пособию, кадеты смогут быстрее освоить, например, правила игры и технико-тактические приемы мини-футбола.

Примером такой памятки может служить:

#### ПРАВИЛА ИГРЫ

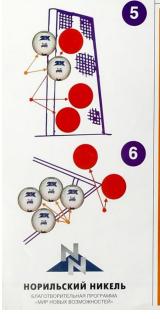




Ворота устанавливаются на середине ка-ждой линии ворот. Расстояние между стойка-ми – 3м, а от поверхности поля до переклади-ны – 2м (рис.2).



• Мяч считается вышедшим из игры, если он Мян считается вышедшим из игры, если ополностыю пересечет лично ворот или боко-вую лично поля. Если же он катится по линии или хотя бы его проекция какой либо частыю будет находиться на линии, мяч считается в игре (рис.5). Аналогично определяется и взятие ворот (рис.6).



Игру обслуживают два судьи, которые пе-редвигаются в пределах поля, вдоль боковых линий. Судьи подают сигналы свистком. В ус-ловиях школы игру может обслуживать один

ловиях школы игру может обслуживать один-судья.

« Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля или начального удара. По сигналу судьи игрок команды, начинающей игру, ногой посылает мяч с центра поля в сто-рону соперников. Все игроки располагаются только на своей половине поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, засчитывается.

В мгольчаством т ракуманды, каждая из ис-

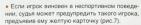
В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5 игроков, в т.ч.

одного вратаря. • Продолжительность игры – два периода по









8

Если игрок виновен в неспортивном поведении, судья может предупредить такого игрока, предъявие вму желтую карточку (рис. 7).
 Если же игрок виновен в серьезном нарушении правил (повторное предупреждение, агрессивное поведение, оскорбительные вызывание предустать предъявия ему красную карточку (рис. 8).
 Вратарь, овладев мячом, может его контролировать на своей половине поля не более 4 сек. Если вратарь ввел мяч в игру и получил мяч вновь (при этом мяч не коснулся сопернах вили не пересек боковой линии поля), его команда наказывается свободным ударом. Такой удар производится противеопломеной командой с места, где произошло нарушение.
 На чужой половине поля вратарь имеет право владеть мичном без ограничения времени.
 Экилировка игроков состоит из футболки, кроссовки) должна иметь гладкую поверхность номера (21 по 15. На правой стороне трусов могут быть удображены номера (34 го.), соответвующие номеру на футболке. Вратарю разрешается надееать длинные брюки. Одежда вратаря должна отличаться по цвету от других игроков и судей.

## ТАКТИКА: РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

ПОД ТАКТИКОЙ МИНИ-ФУТБОЛА ПОНИМАЮТСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ПОБЕДЫ В МАТЧЕ. ТАКТИКА БАЗИРУЕТСЯ НА ТЕХНИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. РАЗЛИЧАЕТСЯ ТАКТИКА ИГРЫ В АТАКЕ И ТАКТИКА ИГРЫ В ОБОРОНЕ.



#### ОТКРЫВАНИЕ



#### ОПЕКА СОПЕРНИКА

ОПЕКА СОПЕРНИКА

Играя против соперника, который владеет мячом, игрок должен занять позицию между опекаемым и своими воротами. Этот тактический прием называется —закрывается поведения мина. Расстояние между обороняющимся и его подолечным должно сокращаться по мере приближения поледнего к воротам.

Для успешного единоборства с соперником, владеюцим мячом, обороняющийся занимает позицию на пути атакующего игрока. (рис. 2)



#### ПЕРЕДАЧА МЯЧА

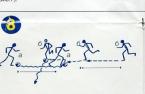
ПЕРЕДАЧА МЯЧА
Отдавать мяч всегда следует тому партнеру который занимает более выгодную позицию. Лучше всего передачи выполнять так, чтобы партнер смог приятът мяч в даижении, продолжив атажу. На (рис.3) игроки демонструируют передачи мяча в одно касание на ход партнеру. На (рис.4) каждый игрок, выполния передачу, перебегает на место партнера, которому направлен мяч.







КОМБИНАЦИЯ «СТЕНКА» «Стенка» – быстрая комбинация между двумя партнерами. Например, игрок, на пути которого оказался соперник, принимает решение выпол-нить передачу партнеру. Сам же перемещается на свободное место. Партнер, выполния роль стенки, отдате ответную передачу в одно каса-ние (рис.б). Освоение этой комбинации начинай-те вдвоем, исползуя в качестве соперника стойку (рис.7).



#### КОМБИНАЦИЯ «СКРЕЩИВАНИЕ»

9

«Скрещивание» комбинация межуу друмя партнерами, которые движутся навстречу друг друмя партнерами, которые движутся навстречу друг другу. Один из них ведет меч. В момент их сближения игрок, паддеющий мячом, может или ставить меч партнеру или же сам продолжить движение с мячом (рис.8). Такая ситуация, как правило, пововоляет атажующим совободиться от опеки соперников, т.к. тем очень непросто определить: кто же останется с мячом?



#### ВЫБОР МЕСТА В ВОРОТАХ

ВЫБОР МЕСТА В ВОРОТАХ
В ходе игры вратарь перемещается в воротах
в ту сторону, откуда может последовать удар.
При выходе соперника с мячом на ворота
задача стража ворот сократить угол обстрела,
образованный мячом и воротами. Для этого
вратарь должен выйти из ворот навстречу
атакующему сопернику (рис.9).





12

НАПАДЕНИЕ С ЦЕНТРОВЫМ



#### ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОБОРОНА

ПЕРСОНАЛІВНЯН ОБЕРОНА
Данная система защитных действий предполагает опеку каждым игроком обороняющейся команды конкретных игроков противоположной команды, владеющей мячом. При такой организации 
обороны соперникам очень сложно открываться 
для получения передачи от партнера или выполнения удара по воротам (рис.13).



#### ЗОННАЯ ОБОРОНА

УСТАНОВКА «СТЕНКИ»
Вратарь контролирует установку «стенки» перед своими воротами, когда атакующий соперник при рожангрыше изграфных и свободных ударов (рис. 10). При угловых ударах вратарь руководит расстановкой игроков, которые должны перекрыть путь мяча в штрафную площадь и не дать соперникам нанести удар по воротам (рис.11).