

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спор-  
тивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района

Протокол № 05 от 15.04.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
М.Н. Красных

Приказ № 27/04 от 08.07.2024г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A593FEAE3FBDE45C2A36925C810BC6DE  
Владелец: Красных Марина Николаевна  
Действителен с 14.06.2024 до 07.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ (мини-футбол)»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Н.В. Бородина
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Тренер-преподаватель	А.В. Кошанов

Сургутский район, г.п.Белый Яр  
2024г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	8
1.2 Учебно-тренировочный план	8
1.3 Календарный учебно-тематический план по футболу (мини-футболу) для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	16
2.2 Программный материал	17
2.2.1 Теоретическая подготовка	17
2.2.2 Психологическая подготовка	18
2.2.3 Общая физическая подготовка	19
2.2.4 Специальная физическая подготовка	20
2.2.5 Техническая подготовка	21
2.2.6 Тактическая подготовка	22
2.2.7 Игровая подготовка	26
2.2.8 Воспитательная работа	26
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	28
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	29
4.1 Требования к материально-техническим условиям реализации программы	29
4.2 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
5 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (мини-футболу) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 732 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол (мини-футбол)»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Футбол, дисциплина мини-футбол (от англ. foot - ступня, ball - мяч) - 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.

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. Миниатюрная версия футбола пользуется большой популярностью во многих странах, в том числе и России. В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь).

### **Цель программы:**

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Изучить историю развития футбола (мини-футбола) как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях футболом (мини-футболом);
3. Изучить правила личной гигиены;

4. Формирование специальных знаний по предмету;
5. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола.

**Развивающие:**

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

**Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям футболом (мини-футболом), мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

**Программа реализует на практике следующие принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по футболу (мини-футболу) является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль футбола (мини-футбола), в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия футболом (мини-футболом). В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программы ожидается

повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих

**знаний:**

- основные теоретические понятия футбола (мини-футбола);
- история возникновения футбола (мини-футбола);
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники футбола (мини-футбола);
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

**умений:**

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься футболом (мини-футболом), не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в футболе (мини-футболе).

**Объем и сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

**Форма обучения** – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

**Основными формами** при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

**Виды занятий:** программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение

теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты..

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5 / 6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения футбола (мини-футбола), режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы:** улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

**Основной формой** организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по футболу (мини-футболу) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**1. Подготовительная часть** (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

**2. Основная часть** (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

**3. Заключительная часть** (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «Футбол (мини-футбол)» осуществляется при добровольном желании ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей **1**.

## 1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовкена конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	<b>4,5</b>	162	<b>6</b>	216	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

Программа не предполагает для каждого года подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

## 1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	18	<b>28</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
2	Техническая подготовка	46	<b>75</b>	8	8	8	9	8	8	9	8	9	
3	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	<b>2</b>	1		1							
4	Выполнение контрольных нормативов	1	<b>2</b>	1								1	
5	Интегральная подготовка	34	<b>55</b>	6	6	5	5	7	7	7	7	5	
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>		<b>100</b>	<b>162</b>	19	17	17	18	18	18	19	18	18	



<b>Часов в неделю</b>	<b>4,5</b>
-----------------------	------------

**Учебно-тренировочный план  
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
%	час												
1	Общая физическая подготовка	18	<b>39</b>	5	5	4	5	4	4	4	4	4	
2	Техническая подготовка	46	<b>99</b>	11	12	11	11	10	11	11	11	11	
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	<b>2</b>	1			1						
4	Выполнение контрольных нормативов	1	<b>2</b>	1								1	
5	Интегральная подготовка	34	<b>74</b>	7	9	9	7	8	8	9	9	8	
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>		<b>100</b>	<b>216</b>	25	26	24	24	22	23	24	24	24	
<b>Часов в неделю</b>		<b>6</b>											

\*при отмене учебно-тренировочных занятий по уважительной причине, допускается самостоятельная работа в этот период согласно следующим формам: утренняя зарядка, комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, упражнения на развитие гибкости, силы, координации, закаливание и другие.

**1.3. Календарный учебно-тематический план по футболу (мини-футболу)  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объем тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 4

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	<b>28</b>	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техническая подготовка	<b>72</b>	-	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2,5	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>2</b>												0,5				0,5				0,5				0,5																
Выполнение контрольных нормативов	<b>5</b>	2															1																				2				
Интегральная подготовка	<b>55</b>	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	0,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>	<b>162</b>	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5				
		<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>															

**Календарный учебно-тематический план по футболу (мини-футболу)  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объем тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	<b>39</b>	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Техническая подготовка	<b>99</b>	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>2</b>												0,5				0,5				0,5				0,5																
Выполнение контрольных нормативов	<b>3</b>	1																																1	1						
Интегральная подготовка	<b>73</b>	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	0,5	2	3	1	2,5	2	2	2,5	2	2	2	3	1,5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2
Общий объем учебной нагрузки(час)	<b>216</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
		<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>															

## 1.4. Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица № 6

Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	2
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	1
	Общеразвивающие упражнения	3
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	3
	Упражнения для развития мышц ног	3
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	2
	Упражнения в равновесии	3
	Лёгкая атлетика	3
	Подвижные игры	2
	Спортивные игры	3
	Эстафеты	2
	<b>Всего</b>	<b>28</b>
	Техническая подготовка	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы
Ведение внешней и внутренней частями подъема		2
Передачи мяча внутренней стороной стопы		2
Остановка мяча внутренней стороной стопы		2
Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		2
Ведение мяча с изменением направление движения.		2
Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		2
Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		2
Челночный бег с ведением мяча 5x10м		2
Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		2
Техника передвижений футболиста.		2
Удары по мячу головой с места		2
Удары по мячу с полулета		2
Передачи мяча в заданный коридор.		2
Остановка опускающегося мяча бедром и грудью		2
Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		2
Ведение мяча между стоек.		2
Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		2
Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		2
Взаимодействие защитника и вратаря		2
Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		2
Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		2

	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	1
	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	1
	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	1
	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	1
	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	1
	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1
	Персональная опека и комбинированная оборона.	1
	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	1
	Удары по мячу головой на месте на точность	1
	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	1
	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	1
	Групповые действия защитников	1
	Зонная защита игроков	1
	Удары по мячу после ведения на точность в цель	1
	Передачи мяча в парах в движении	1
	Передачи мяча в тройках в движении	1
	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	1
	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	1
	Игра вратаря и защитников в обороне	1
	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	1
	Ведение мяча между движущихся партнеров	1
	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	1
	Личная защита игрока	1
	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	1
	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	1
	Атака со сменой мест через центр	1
	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	1
	Комбинированное построение защиты	1
	Всего	<b>72</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	0,5
	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	0,5
	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	0,5
	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	0,5
	Всего	<b>2</b>
<b>Интегральная подготовка</b>	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	3
	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	3
	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.	3
	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	3
	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	3
	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	3

	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	3
	Подстраховка и помощь партнеру.	3
	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	3
	Нападение быстрым прорывом	3
	Передачи мяча касанием без остановки на месте	3
	Передачи мяча без остановки в движении	3
	Передачи мяча на точность на месте в парах	3
	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	3
	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	3
	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	3
	Организация быстрой контратаки	3
	Учебные игры	2
	Товарищеский матч	2
	<b>Всего</b>	<b>55</b>
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	2
	Сдача нормативов	3
	<b>Всего</b>	<b>5</b>

### Календарно-тематическое планирование (объём – 216 часов)

Таблица №7

Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	2
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	2
	Строевые упражнения	3
	Общеразвивающие упражнения	4
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	4
	Упражнения для развития мышц ног	4
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	4
	Упражнения в равновесии	3
	Лёгкая атлетика	4
	Подвижные игры	3
	Спортивные игры	3
	Эстафеты	3
	<b>Всего</b>	<b>39</b>
Техническая подготовка	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	2
	Ведение внешней и внутренней частями подъема	2
	Передачи мяча внутренней стороной стопы	2
	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2
	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	2
	Ведение мяча с изменением направление движения.	2

Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	2
Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	2
Челночный бег с ведением мяча 5x10м	2
Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	2
Техника передвижений футболиста.	2
Удары по мячу головой с места	2
Удары по мячу с полулета	2
Передачи мяча в заданный коридор.	2
Остановка опускающегося мяча бедром и грудью	2
Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	2
Ведение мяча между стоек.	2
Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2
Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	2
Взаимодействие защитника и вратаря	2
Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	2
Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	2
Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	2
Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	2
Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	2
Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	2
Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	2
Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	2
Персональная опека и комбинированная оборона.	2
Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	2
Удары по мячу головой на месте на точность	2
Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	2
Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	2
Групповые действия защитников	2
Зонная защита игроков	2
Удары по мячу после ведения на точность в цель	2
Передачи мяча в парах в движении	2
Передачи мяча в тройках в движении	2
Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	2
Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	2
Игра вратаря и защитников в обороне	2
Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	2
Ведение мяча между движущихся партнеров	2
Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	2
Личная защита игрока	2
ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	2
Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в	2

	мини-футболе)	
	Атака со сменой мест через центр	2
	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	2
	Комбинированное построение защиты	1
	Всего	<b>99</b>
<b>Тактическая, теоретическая психологическая подготовка</b>	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	0,5
	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	0,5
	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	0,5
	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	0,5
	Всего	<b>2</b>
<b>Интегральная подготовка</b>	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	4
	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	4
	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полукруга с 5-7 м.	4
	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	4
	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	4
	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	4
	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	4
	Подстраховка и помощь партнеру.	4
	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	4
	Нападение быстрым прорывом	4
	Передачи мяча касанием без остановки на месте	4
	Передачи мяча без остановки в движении	4
	Передачи мяча на точность на месте в парах	4
	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	4
	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	4
	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	4
	Организация быстрой контратаки	3
	Учебные игры	3
	Товарищеский матч	3
	Всего	<b>73</b>
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	Проверка теоретических знаний	1
	Сдача нормативов	2
	Всего	<b>3</b>

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод



организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в футболе (мини-футболе), ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена-футболиста, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

## 2.2. Программный материал.

### 2.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица № 8

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития футбола. Развитие футбола, мини-футбола в России.

3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7	Основы обучения и тренировки в футболе	Обеспечение безопасности на занятиях мини-футболом. Структура процесса тренировочного занятия. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка обучающихся футболом.
8	Терминология	Понятия и термины в футболе.

### 2.2.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка позволяет снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбужденности, ускорить восстановление энергозатрат.

**Психологическая подготовка** - процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится **на общую** (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, **и специальная** – формируется (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

#### 1. Общая психологическая подготовка:

- воспитание моральных качеств;
- формирование сплочённого спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

#### 2. Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время, место и т.д.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учётом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

### 2.2.3. Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

- **Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.
- **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.
- **Упражнения для ног:**

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

- **Упражнения для воспитания ловкости**

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

- **Упражнения для воспитания быстроты.**

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

- **Упражнения для воспитания силы**

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

- **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

- **Упражнения для воспитания выносливости**

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин., число повторений – 3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

## 2.2.4. Специальная физическая подготовка

### Двигательные действия и навыки

- **Упражнения без мяча:** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
- **Жонглирование мячом:** ногой, головой.
- **Ведение мяча:** внутренней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.
- **Удары:** серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).
- **Передача мяча:** на месте ( продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.
- **Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.
- **Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

- **Остановка летящего мяча:** внутренней стороной стопы, грудью.
- **Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.
- **Групповые обманные действия:** ложный пас; ложные действия: получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнеру; оставление мяча партнеру; ложные действия при подаче углового удара.
- **Тактические действия:** взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.
- **Спортивные игры:** мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

### Специально-развивающие упражнения

- **Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на  $180^0$  и  $360^0$ , по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.
- **Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.
- **Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам.

### 2.2.5. Техническая подготовка

- **Техника передвижения.**

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх-вправо, и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег

скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

- ***Удары по мячу ногой.***

Удар носком. Удары подъемом: серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы «щечкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъема по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулета, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

- ***Удары по мячу головой.***

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

- ***Остановка мяча.***

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

- ***Ведение мяча.***

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

- ***Обманные движения ногами и туловищем (финты).***

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

- ***Отбирание мяча.***

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

- ***Вбрасывание мяча.***

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

## **Техника игры вратаря**

Приемы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Прием катящегося мяча. Подъем после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

### **2.2.6.Тактическая подготовка**

#### ***Тактика игры вратаря***

Действия вратаря в оборон: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающегося

партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### ***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

#### ***Индивидуальная тактика.***

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на действия без мяча и с мячом.

К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

#### ***Групповая тактика.***

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникающими в ходе самого матча.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнеров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание», и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трех партнеров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

#### ***Командная тактика.***

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации

атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

### **Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников. Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

- **Индивидуальная тактика.** К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом. Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

- воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;
- перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват.

Действуя против игрока, владеющего мячом, защитник стремится:

- отобрать мяч;
- помешать передаче мяча;
- воспрепятствовать ведению мяча;
- противодействовать нанесению удара.

- **Групповая тактика.**

Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря.

- **Командная тактика.**

Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент ее зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и ее завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

### **Общие методические рекомендации**



Большое значение в мини-футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к обучающимся.

Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки обучающихся футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры.

Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в футбол – футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать спортивную обувь нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой.

Техника мини-футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средство ведения игры. Они весьма разнообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложно координационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.). Если такие элементы техники футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, а также ведение в простейшей форме освоены, то обучающиеся уже могут приступить к игре в футбол (мини-футбол). Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Параллельно с овладением техническими приемами игры необходимо добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым обучающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было, целесообразно периодически делать паузы по две – три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу.

Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

### **Методы обучения для выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств.**

1.Словесный метод:

- объяснение,
- беседа,
- краткое замечание,
- инструктирование.

2.Метод наглядности:

- показ изучаемых приёмов самими тренерами или подготовленными футболистами,
- использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.

3. Метод повторного выполнения.
4. Расчленённый метод.
5. Игровой метод.
6. Соревновательный метод.

### **Методы обучения для развития скоростно-силовых качеств юных футболистов.**

1. Интервальный метод.
2. Метод максимальной интенсивности.
3. Сопряжённый метод.
4. Круговой метод.

### **Методы воспитания морально-волевых качеств:**

1. Убеждения и разъяснения.
2. Поощрения.
3. Метод группового воздействия.
4. Метод самовнушения.
5. Метод приучения к повышенной трудности занятий.
6. Метод ситуационной тренировки.

### **2.2.7. Игровая подготовка**

В таблице 4 и 5 даны примерные группировки подвижных и спортивных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

#### **Подвижные игры**

Таблица № 9

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веровочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната.
Ловкость	Бег раков. Эстафета с набивными мячами. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

#### **Спортивные игры**

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## 2.2.8. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

### План воспитательной работы.

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 10

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль

7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения.

**Текущий контроль.** Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

**Промежуточный контроль** обучающихся осуществляется не реже, чем один раз в год в соответствии с учебным планом и в порядке установленном учреждением в форме тестирования (сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству) при переводе обучающихся на этап начальной подготовки.

Нормативы контрольно-переводных нормативов и форма протокола сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спорта разрабатываются на основании типовых образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются приказом Учреждения.

Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебного года (спортивного сезона) (апрель-май). Аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта). Показатели испытаний и выполнения тестов регистрируются в протоколах.

Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень сложности реализации

дополнительных образовательных программах спортивной подготовки.

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов.

### Нормативы по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	СОР	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	100
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
2.1	Бег на 10 м с высокого старта		не более	
			2,35	2,50
2.2.	Челночный бег 5х6 м		не более	
			12.40	12.,60
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	
			100	90

### Инструкция по выполнению нормативов при проведении тестирования

Бег 10 м. выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Челночный бег 5 х 6 м проводят на ровной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги параллельно). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Из трёх попыток засчитывается лучший результат в сантиметрах.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.12).

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
5	Стойка для обводки	штук	20
6	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
7	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
8	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 20
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
8	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
10	Мяч для мини-футбола	штук	4 на группу

#### 4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

## 5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

1. С. Н.Андреев, В.С.Левин: Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк, 2004.
2. А. Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
4. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М.
5. Гагаева Т.М.: Психология футбола. М., ФиС. 1969
6. Дьячков В.И.: Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967
7. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986
8. Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
9. Спортивные игры //М.С.Козлова//. – Физкультура и спорт, М.1952.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с., ил.

### Интернет – ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации	( <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a> )
Спорт на Ямале	( <a href="http://www.yamal-sport.ru">http://www.yamal-sport.ru</a> )
Российское антидопинговое агентство	( <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a> )
Всемирное антидопинговое агентство	( <a href="http://www.wada-ama.org">http://www.wada-ama.org</a> )
Олимпийский комитет России	( <a href="http://www.roc.ru/">http://www.roc.ru/</a> )
Международный олимпийский комитет	( <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> )
<b>Библиотеки</b>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> <a href="http://www.rsl.ru/r_resl.htm">http://www.rsl.ru/r_resl.htm</a>
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> <a href="http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm">http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm">http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm</a>
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru">http://www.gnpbu.ru</a>
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> <a href="http://www.shpl.ru/list_kat.html">http://www.shpl.ru/list_kat.html</a>
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	<a href="http://www.ban.ru">http://www.ban.ru</a>
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	<a href="http://ben.irex.ru">http://ben.irex.ru</a> <a href="http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm">http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm</a>
Библиотека Московского государственного университета	<a href="http://www.lib.msu.ru">http://www.lib.msu.ru</a>
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	<a href="http://www.lib.pu.ru/rus">http://www.lib.pu.ru/rus</a>
<b>Журналы</b>	

Теория и практика физической культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/tpfk">http://www.infosport.ru/press/tpfk</a>
Адаптивная физическая культура	<a href="http://www.afkonline.ru/biblio.html">http://www.afkonline.ru/biblio.html</a>
Физическая культура: воспитание, тренировка	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot">http://www.infosport.ru/press/fkvot</a>
Физическая культура в школе	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Воспитание школьников	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Спорт для всех	<a href="http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm">http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm</a>
Спортивная жизнь России	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm</a>
Вестник спортивной науки	<a href="http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d">http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d</a>
Спорт во всех проявлениях, свежие новости российского и мирового спорта, аналитика, интервью спортсменов, статистика, фото и видео. Блоги звездных спортсменов и тренеров, сообщества пользователей.	<a href="http://www.sports.ru">http://www.sports.ru</a>
Советский Спорт- Ежедневная спортивная газета Все спортивные новости и события на <b>SOVSPORT.RU</b>	<a href="http://www.sovsport.ru">http://www.sovsport.ru</a>
<b>Виды спорта</b>	
Футбол	<a href="http://www.offsport.ru">http://www.offsport.ru</a> <a href="http://www.football_irkutsk.ru">http://www.football_irkutsk.ru</a>
<b>Поисковые системы и каталоги</b>	
Энциклопедии, словари	<a href="http://www.ets.ru/links-r.htm">http://www.ets.ru/links-r.htm</a>



