

Педагог Рочев Дмитрий Иванович, электронная почта для вопросов и связи родителей и детей - rochev77@bk.ru

План работы отделения мини-футбол с 04.02.2022 по 08.02.2022

### 1 занятие:

- Разминка в домашних условиях, упражнения на контроль и чувство мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=hJi1UZikmAs>

- Теоретическая часть, правила игры мини-футбол:

#### *Мяч в игре и не в игре*

#### Мяч не в игре

Мяч не в игре, когда:

- полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху
- игра остановлена судьей
- мяч коснется потолка

#### Мяч в игре

Мяч в игре в течение всего остального времени, включая, когда:

- отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки
- отскочит от судьи или второго судьи, когда они находились внутри площадки

#### Решения:

#### Решение 1

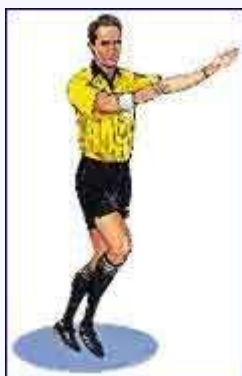
Когда матч проводится в закрытом помещении и мяч попадает в потолок, игра возобновляется вводом мяча из-за боковой линии, выполняемым командой, противоположной той, чей игрок последним коснулся мяча.

Ввод мяча выполняется из ближайшей точки на боковой линии, находящейся на пересечении с воображаемой линией, проходящей параллельно линии ворот через точку, лежащую ниже того места, где мяч коснулся потолка.

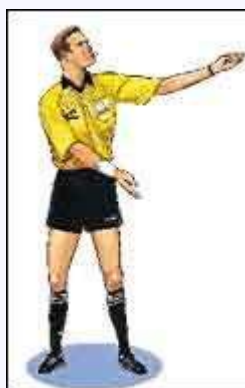
## Жесты судьи



Начало и возобновление игры



Продолжать игру!



Штрафной удар



Свободный удар



Отсчет четырех секунд



Пятый набранный фол



Предупреждение



Удаление



Тайм-аут

## 2 занятие:

Разминка в домашних условиях:

- Беговые упражнения и прыжки на месте.

- Планки: делать не менее трех раз в неделю.

Ложись на пол, животом вниз. Локтями упирайся в землю, предплечья выгибай вперед. Голову и туловище нужно держать ровно. То есть и плечи, и бедра, и лодыжки должны быть выстроены в прямую линию. Сожми ягодичные мышцы для максимального эффекта.

Есть еще боковая стойка. Для нее ты должен лечь на бок и выставить правый (либо левый) локоть на землю. Держи тело на прямой линии. В общем, не сильно отличается от предыдущего упражнения, просто сбоку.

Животом вниз — 3 подхода по 30 секунд.

1. Удерживай позицию в течение 30 секунд;
2. Подними одну ногу вверх, поддержи её 2 секунды, потом отпусти и подними вторую ногу. Чередуй в течение 30 секунд;
3. Удерживай позицию в течение 30 секунд.

Можешь дать себе отдохнуть минуту и начать выполнение стойки на боку.

Боковая стойка – 3 подхода по 20 секунд с каждой стороны.

1. Удерживай положение в течение 20 секунд на правой стороне. Повтори с левой стороной;
2. Из исходного положения подними правую ногу и удерживай ее 20 секунд. Повтори с левой ногой;
3. Удерживай положение в течение 20 секунд на правой стороне. Повтори с левой стороной.

- Теоретическая часть, история развития мини-футбола:

Мини-футбол – командный вид спорта, разновидность большого футбола. От классического футбола отличается правилами, длиной матча, размерами футбольного поля, количеством игроков в команде. Путь от бразильского пляжа к чемпионату мира Мини-футбол зародился в 20-30-х годах прошлого столетия на пляжах Бразилии. Появление этой разновидности футбола вполне закономерно. В начале 20 века бразильские школьники, студенты, да и просто рабочие все свое свободное время посвящали футболу, играя на различных площадках, где можно было катать мяч. Чаще всего такие игры проходили на открытом воздухе, реже в спортивных залах. Постепенно игра завоевывает латиноамериканские страны — Бразилию, Аргентину и Уругвай. В Европу

приходит значительно позднее, в конце 1950-х годов. На ЧМ 1958 года, который проходил в Швеции, австрийский тренер Йозер Авгауэр, обратил внимание на разминку бразильской сборной, которую они проводили в зале. Такой необычный для европейцев тренировочный процесс не мог остаться без внимания. Вскоре австриец организует подобные матчи у себя на родине в венском «Штадт-халле». Европейская любовь к мини-футболу стала расти, захватывая все новые страны — Голландию, Испанию, Италию. В 1968 году Голландия проводит первый национальный чемпионат по мини-футболу. В 1974 году в Риме проходит первая международная встреча сборных команд. Сборная Италии побеждает Ливию со счетом 9:2. Уже в середине 1970-х годов эта разновидность футбола выделяется в отдельный вид спорта. В 1986 году в Будапеште состоялся первый международный турнир по мини-футболу, в нем приняли участие представители восьми сборных разных континентов. Победу одержали венгры обыграв голландцев в финале. В 1988 году сформированы и утверждены правила игры. Через год в Голландии проходит первый чемпионат мира. Победу празднуют бразильцы обыграв в финале голландцев. В 1999 году в Испании проходит первый чемпионат Европы. Победу празднует сборная России, обыграв в финале хозяев турнира испанцев. В 2001 году ЧЕ проходит в Москве. Российская команда занимает третье место. В настоящий момент лучшими в этом виде спорта считаются сборные команды Бразилии, Испании, России, Италии и Германии.

### 3 занятие:

Футбольная тренировка дома:

- Упражнения на ноги, выпады.

Делаем их два раза в неделю.

1. Первый выпад делаем прямой. Плечи выгибай назад, а подбородок подними повыше. Когда делаешь шаг вперед ты должен держать руки на бедрах. Убедись, что твое переднее колено не выходит за шнурки, а заднее не касается земли. Возвращайся в исходное положение;
2. Делаем шаг в сторону, держи грудь и глаза прямо. Возвращаемся в исходное положение;
3. Следом идет шаг назад, обратный выпад. Держим спину в прямом положении, а потом возвращаемся в исходное;
4. После выполнения всех 3 шагов с одной ноги повторяем все сначала с другой.

Начни с двух подходов по шесть повторений на каждую ногу.

- ЧМ-2016. Полуфинал. Россия – Иран:

<https://www.youtube.com/watch?v=BXMuoDZnijc>

- Теоретическая часть, мини-футбол в России:

С 1972 года на территории нашей страны начали проводить регулярные встречи по мини-футболу. В 1974 году в Москве впервые проходит Всесоюзный турнир. Победителями стали московские спартаковцы. Игра привлекла множество зрителей. Проведение подобных турниров становится традиционным. Через год на турнир приехала болгарская команда «Академик» из Софии. Приз достался московскому «Локомотиву». В период перестройки соревнования стали проводиться реже. В 1996 году в Гонконге команда из России завоевывает бронзовые медали. С Чемпионата мира 2016 года, проходившего в Колумбии, наши спортсмены привезли серебро. Хорошие результаты Россия показывает и на европейских чемпионатах. В 1999 году привезли золото, в 1996, 2005, 2012, 2014, 2016 — серебро, в 2001, 2007, 2018 — бронзу. В 2015 году женская сборная нашей страны завоевала серебро в экспериментальном чемпионате мира. Женская команда по мини-футболу продолжает показывать хорошие результаты во всех проводимых соревнованиях.

4 занятие:

- Разминка в домашних условиях: <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>

- Футбольная тренировка дома: <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>

- Тест на знание футбола : <https://onlinetestpad.com/ru/test/16281-test-na-znanie-futbola>