Таймырское муниципальное казенное образовательное учреждение

«Дудинская гимназия»



удинская

гимназия»

[г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ТМК ОУ «Дудинская гимназия»

Протокол №мот Уавгуста 2024€

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся 11-1 блет

Срок реализации программы З года.

Составитель:

Слободенюк Евгений Сергеевич

Учитель физической культуры

Дудинка 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность, занимающихся в объединении мини-футбола, имеет физкультурноспортивную направленность. Основное внимание преимущественно уделяется укреплению здоровья посредством спортивной игры мини-футбол.

Возраст занимающихся в объединении детей составляет 11-16лет. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью данной программы является формирование устойчивого интереса к занятиям мини-футболом детей коренных малочисленных народов Севера.

Основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты ловкости, координации движений; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; участие в соревнованиях; изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил спортивных игр; определение игровых наклонностей футболистов (с учетом желания занимающихся выполнять функции вратаря, защитника, нападающего) воспитание умения заниматься самостоятельно; воспитание навыков судейства.

Изучение программного материала рассчитано на 3 года. Основная форма занятий – спортивно-тренировочное занятие. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия видео, CD и DVD носители, организовывать просмотр видеозаписей игр профессиональных команд по мини-футболу. Можно в конце занятий рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. В процессе занятий в объединении юные футболисты должны получить элементарные навыки судейства игр по мини-футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусмотрены. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних игр, соревнований. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятым методикам. Следует также широко использовать игровой и соревновательный методы. Некоторые виды упражнений рекомендуется давать занимающимся на дом для самостоятельного изучения. Периодически необходимо проводить на улице (в подходящую для этого погоду). Особое внимание следует обратить на развитие физических способностей организма. Физическая подготовка занимает особое место в учебно-тренировочном процессе юного футболиста. Выделяют общую и специальную подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей специфичных для футболиста. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для повышения эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эффекты, игровые упражнения, включить элементы соревнований, использовать футбольные мячи. В учебных играх и соревнованиях развивается весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая, волевая подготовка. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучая технике владения мячом, очень важно создать у обучающихся правильное зрительное представление об изучаемом техническом приеме. Показ и объяснение хорошо дополнить показом. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Также необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени и т. д. В конце учебного года подводятся итоги проведенной работы, анализ, результаты, прирост или понижение уровня физического развития, технического мастерства занимающихся. Для контроля за уровнем развития необходимо в начале учебного года и в конце провести серию контрольных испытаний, а затем сравнить полученные результаты. Участие в соревнованиях, мероприятиях согласно календарного плана.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Первый год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗУН | Мах балл | Форма контроля | Период |
| Знание истории возникновеня футбола | 10 | Опрос, карточки с заданями | Сентябрь-май |
| Ознакомление с техникой приема и ударов по мячу | 10 | Беседа, выполнение упражнений |
| Знать основы техники и тактики игры | 10 | Опрос, показ |

Второй год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗУН | Мах балл | Форма контроля | Период |
| Знать и уметь судить по правилам мини-футбола | 10 | Опрос, карточки с заданями | Сентябрь-май |
| Закрепление техники приема и ударов по мячу | 10 | Беседа, выполнение упражнений |
| Уметь использовать элементы техники и тактики  игры | 10 | Опрос, показ |

Третий год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗУН | Мах балл | Форма контроля | Период |
| Знать правила мини-футбола | 10 | Опрос, карточки с заданями | Сентябрь-май |
| Знать и уметь выполнять технические и тактические  элементы | 10 | Беседа, выполнение упражнений |
| Знать футбольную терминологию | 10 | Опрос, показ |

Также использются тесты для определения физической подготовленности воспитанников (приложение 1) и критерии оценки личностных качеств (приложение 2).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | К | оличество часов |  |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - |
| 2. | Физическая подготовка  ОФП и СФП | 60 | - | 60 |
| 2.1 | ОРУ на месте | 15 | - | 15 |
| 2.2. | ОРУ в движении | 15 | - | 15 |
| 2.3. | ОРУ с мячами | 15 | - | 15 |
| 2.4. | ОРУ в парах | 15 | - | 15 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |
| 3.1. | Физическая культура | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Спорт | 1 | 1 | - |
| 3.3. | История возникновения  футбола | 1 | 1 | - |
| 3.4. | Гигиенические знания и навыки | 1 | 1 | - |
| 3.5. | Естественные факторы  природы | 1 | 1 | - |
| 3.5. | Правила игры в мини-футбол | 1 | 1 | - |
| 4. | Техника игры | 30 | 3 | 27 |
| 4.1. | Виды ударов | 10 | 1 | 9 |
| 4.2. | Прием мяча | 10 | 1 | 9 |
| 4.3. | Ведение мяча | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Тактика игры | 33 | 3 | 30 |
| 5.1. | Груповая тактика | 9 | 1 | 8 |
| 5.2. | Индивидуальная тактика | 15 | 1 | 14 |
| 5.3. | Командная тактика | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Соревновательный процесс | 6 | - | 6 |
| 7. | Участие в воспитательной работе | 8 | - | 8 |
| ИТОГО: | | 144 | 12 | 132 |

Знания, умения, навыки:

* знать историю возникновения футбола;
* знакомство с техникой ударов по мячу и остановок мяча; o знать основы техники и тактики

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение(2)

Техника безопасности.

1. Физическая подготовка ОФП и СФП (60)
   * ОРУ на месте
   * ОРУ в движении
   * ОРУ с мячями
   * ОРУ в парах
2. Теоретическая подготовка (6)
   * физическая культура (понятие, определение).
   * спорт (понятие, определение).
   * история возникновения футбола.

* + гигиенические знания и навыки: личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.
  + использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
  + разбор и изучение правил игры в мини-футбол.

4.Техника игры (30)

1. 1.Виды ударов

4.1.1.Удар подъемом (во время удара пятка бьющей ноги слегка вывернута наружу, а не бьющая нога в сторону мяча)

4.1.2.Удар носком (удар производится носком ноги)

4.1.3.Удар «щечкой»(удар производится внутренней стороной стопы)

4.1.4.Удар внутренней стороной носка(удар производится местом начального сгиба суставов большого пальца)

4.1.5.Удар внешней стороной носка(при ударе внешней стороной носка нога в стопе сильно повернута внутрь и напряженна, удар производится краем носка в области маленькогопальца ноги)

4.1.6.Удар головой(удар головой производится вперед, в сторону, назад, вниз)

1. 2.Прием мяча

4.2.1.Прием катящегося и низкоидущего мяча(останавливается внутренней стороной стопы)

4.2.2.Прием мяча средней высоты(мяч, летящий на высоте бедра, принимается и останавливается бедром)

4.2.3.Остановка мяча (остановка опускающегося мяча называется «застопориванием»)

1. 3.Ведение мяча (ведение мяча означает, что игрок не сильными ударами, вернее толчками, посылает мяч перед собой)

5.Тактика игры (33) (тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях, физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них)

1. 1.Групповая тактика (большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями,т.е. посредствам комбинаций)
   1. 2.Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот-позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля)

5.1.3.Комбинации в игровых эпизодах (возникают после того, как команда овладела мячом)

5.1.4. Комбинации в парах

-комбинация «в стенку»(способ обыгрывания защитника с помощью патнера.Его сущность состоит в том, чтобы игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику.Партнер в одно касание изменяет скорость скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не смогли ему помешать или перехватить мяч)

- комбинация «передача в одно касание»(передачи производятся одним касанием мяча)

1. 2.Индивидуальная тактика (умение игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него)
   1. 1.Действия против игрока без мяча(воспрепятсвование сопернику в получении мяча, овладение мячом , сыграв на опережение)

5.2.2.Действие против игрока с мячом(индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е.на наблюдении за игроком в игре с ним)

5.2.3.Отбор мяча(для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умениеоценивать всю игровую ситуацию в целом)

5.2.4.Противодействие передаче(в игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру)

5.2.5.Противодействие выходу с мячом на острую позицию(если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позиции стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику всеже удалось начать движение, необходимо пристроится к нему паралельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнера.)

* 1. 6.Противодействие ударам (когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен восприпятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать моменты замаха бьющей ноги с тем, чтобы вставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча)
  2. Командная тактика в обороне (такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление)
  3. 1.Защита против быстрого нападения(при развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны пресекать попытки получения мяча)

5.3.2. Защита против постепенного нападения(при развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки)

5.3.3.Персональная защита(это организация обороны со строгой ответственностью за каждого обороняющегося игрока за порученого ему соперника)

5.3.4.Зонная защита(это тактический способ игры в защите, при котром каждый игрок контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах)

5.3.5.Комбинированная защита(является в современном футболе наиболее распрастраненной и рацианальной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной защиты. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие-преимущественно играть в зоне)

6.Соревновательный процесс (6)

* + - подготовка к соревнованиям
    - участие в соревнованиях

7.Участие в воспитательной работе (8)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второго года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | К | оличество часов |  |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - |
| 2. | Физическая подготовка  ОФП и СФП3 | 50 | - | 50 |
| 2.1. | ОРУ на месте | 10 | - | 10 |
| 2.2. | ОРУ в движении | 10 | - | 10 |
| 2.3. | ОРУ с мячами | 10 | - | 10 |
| 2.4. | ОРУ в парах | 10 |  | 10 |
| 2.5. | ОФП (развитие ССК) | 10 |  | 10 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 15 | 15 | - |
| 3.1. | Физическая культура | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Спорт | 1 | 1 | - |
| 3.3. | История возникновения | 1 | 1 | - |
|  | футбола |  |  |  |
| 3.4. | Гигиенические знания и навыки | 1 | 1 | - |
| 3.5. | Естественные факторы  природы | 1 | 1 | - |
| 3.6. | Правила игры в мини-футбол | 10 | 10 | - |
| 4. | Техника игры | 25 | 9 | 16 |
| 4.1. | Виды ударов | 2 | 1 | 1 |
| 4.2. | Прием мяча | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. | Ведение мяча | 2 | 1 | 1 |
| 4.4. | Финты | 2 | 1 | 1 |
| 4.5. | Отбор мяча | 10 | 2 | 7 |
| 4.6. | Вбрасывание мяча | 7 | 2 | 5 |
| 5. | Тактика игры | 38 | 8 | 24 |
| 5.1. | Групповая тактика | 10 | 2 | 8 |
| 5.2. | Командная тактика | 8 | 2 | 6 |
| 5.3. | Индивидуальная тактика | 10 | 2 | 8 |
| 5.4. | Командная тактика в обороне | 10 | 2 | 8 |
| 6. | Подготовка к соревнованиям | 6 | - | 6 |
| 7. | Участие в воспитательной работе | 8 | - | 8 |
| ИТОГО: | | 144 | 34 | 110 |

Знания, умения, навыки:

o знать и уметь судить по правилам футбола; o закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча; o уметь использовать элементы техники и тактики.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение(2)

 техника безопасности

1. Физическая подготовка ОФП и СФП (50)
   * ОРУ на месте
   * ОРУ в движении
   * ОРУ с мячями
   * ОРУ в парах
   * СФП (развитие скоростно-силовых качеств)
2. Теоретическая подготовка (15)
   * физическая культура (понятие, определение).
   * спорт (понятие, определение).
   * история возникновения футбола.
   * гигиенические знания и навыки: личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.
   * использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
   * разбор и изучение правил игры в мини-футбол.

4.Техника игры (25)

1. 1.Виды ударов

4.1.1.Удар подъемом(во время удара пятка бьющей ноги слегка вывернута наружу, а не бьющая нога в сторону мяча)

4.1.2.Удар носком(удар производится носком ноги)

4.1.3.Удар «щечкой»(удар производится внутреней стороной стопы)

4.1.4.Удар внутренней стороной носка(удар производится местом начального сгиба суставов большого пальца)

4.1.5.Удар внешней стороной носка(при ударе внешней стороной носка нога в стопе сильно повернута внутрь и напряженна, удар производится краем носка в области маленькогопальца ноги)

4.1.6.Удар головой(удар головой производится вперед, в сторону, назад, вниз)

1. 2.Прием мяча

4.2.1.Прием катящегося и низкоидущего мяча(останавливается внутреней стороной стопы)

4.2.2.Прием мяча средней высоты(мяч, летящий на высоте бедра, принимается и останавливается бедром)

4.2.3.Остановка мяча(остановка опускающегося мяча называется «застопореванием»)

4.3.Ведение мяча (ведение мяча означает, что игрок не сильными ударами, вернее толчками, посылает мяч перед собой)

4.4.Финты (обманные действия)

4.5.Отбор мяча (если противник принял мяч, нельзя бросаться на него.При отборе необходимо встать на пути противника, ведущего или принимающего мяч, и шагнуть перед мячом так, чтобы внутреняя сторона стопы преградила путь мячу)

1. 6.Вбрасывание мяча (вбрасывание считается правильным тогда, когда вбрасывающий игрок в момент броска стоит лицом к полю, обе ноги касаются земли на боковой линииили далее нее и, если мяч брошен двумя руками в поле с проносом его над головой для того, чтобы произвести дальний бросок, игрок должен встать таким образом, чтобы ноги стояли немного врозь или же врозь одна сзади другой, но не более чем на растоянии одной – двух ступней.)

5.Тактика игры (38) (тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях, физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них)

1. 1.Групповая тактика (большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действмями,т.е. посредствам комбинаций)

5.1.2.Комбинации при стандартных положениях(вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот-позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля)

5.1.3.Комбинации в игровых эпизодах(возникают после того, как команда овладела мячом)

5.1.4.Комбинации в парах

-комбинация «в стенку»(способ обыгрывания защитника с помощью патнера.Его сущьность состоит в том, чтобы игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику.Партнер в одно касание изменяет скорость скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не смогли ему помешать или перехватить мяч)

* комбинация «скрещивание»(заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении)
* комбинация «передача в одно касание»(передачи производятся одним касанием мяча)

5.1.5. Комбинации в тройках

* комбинация «взаимозаменяемость»(основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника)
* комбинация «пропускание мяча»(активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку удара по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточенно на игроке, находящемся ближе других к мячу)
* комбинация «передача в одно касание»(при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и двух партнерах)

1. 2.Командная тактика (объединяет усилия всех игроков, придает стройность и

организованность атакующих и оборонительных действий команды)

5.2.1.Быстрое нападение(преимущество быстрого нападения заключается в том, что у сопернников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне,наиболее эфективно быстрое нападение при ответных атаках)

5.2.2.Постепенное нападение(создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач.При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии)

5.2.3.Тактика защиты (предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников)

1. 3.Индивидуальная тактика (умение игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него)
   1. 1.Действия против игрока без мяча(воспрепятсвование сопернику в получении мяча, овладение мячом , сыграв на опережение)

5.3.2.Действие против игрока с мячом(индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е.на наблюдении за игроком в игре с ним)

5.3.3.Отбор мяча(для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умениеоценивать всю игровую ситуацию в целом)

5.3.4.Противодействие передаче(в игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру)

5.3.5.Противодействие выходу с мячом на острую позицию(если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позиции стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику всеже удалось начать движение, необходимо пристроится к нему паралельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишон непосредственной помощи партнера.)

* 1. 6.Противодействие ударам(когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен восприпятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать моменты замаха бьющей ногис тем, чтобы всавить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча)
  2. Командная тактика в обороне (такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление)
  3. 1.Защита против быстрого нападения(при развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны пресекать попытки получения мяча)

5.4.2. Защита против постепенного нападения(при развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки)

5.4.3.Персональная защита(это организация обороны со строгой ответственностью за каждого обороняющегося игрока за порученого ему соперника)

5.4.4.Зонная защита(это тактический способ игры в защите, при котром каждый игрок контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч слюбым соперником, появившимся в его пределах)

5.4.5.Комбинированная защита(является в современном футболе наиболее распрастраненной и рацианальной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной защиты. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие-преимущественно играть в зоне)

6.Соревновательный процесс (6)

* + - подготовка к соревнованиям
    - участие в соревнованиях

7.Участие в воспитательной работе (8)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

третьего года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Количество часов | | |
| п/п |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - |
| 2. | Физическая подготовка  ОФП и СФП | 45 | - | 45 |
| 2.1. | ОРУ на месте | 5 | - | 5 |
| 2.2. | ОРУ в движении | 5 | - | 5 |
| 2.3. | ОРУ с мячами | 5 | - | 5 |
| 2.4. | ОРУ со скакалками | 5 | - | 5 |
| 2.5. | ОРУ в парах | 5 | - | 5 |
| 2.6. | СФП (развитие ССК) | 10 | - | 10 |
| 2.7. | СФП (развитие выносливости) | 10 | - | 10 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 14 | 14 | - |
| 3.1. | Физическая культура | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Спорт | 1 | 1 | - |
| 3.3. | История возникновения футбола | 1 | 1 | - |
| 3.4. | Гигиенические знания и навыки | 1 | 1 | - |
| 3.5. | Естественные факторы  природы | 5 | 5 | - |
| 3.6. | Правила игры в мини-футбол | 5 | 5 | - |
| 4. | Техника игры | 35 | 5 | 50 |
| 4.1. | Виды ударов | 5 | 1 | 4 |
| 4.2. | Прием мяча | 10 | 1 | 9 |
| 4.3. | Ведение мяча | 10 | 1 | 9 |
| 4.4. | Финты | 2 | - | 2 |
| 4.5. | Отбор мяча | 3 | - | 3 |
| 4.6. | Вбрасывание мяча | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Тактика игры | 34 | 5 | 50 |
| 5.1. | Групповая тактика | 7 | 1 | 6 |
| 5.2. | Командная тактика | 8 | 1 | 7 |
| 5.3. | Индивидуальная тактика | 7 | 1 | 6 |
| 5.4. | Групповая тактика в обороне | 12 | 1 | 11 |
| 6. | Соревновательный процесс | 6 | - | 6 |
| 7. | Участие в воспитательной работе | 8 | - | 8 |
| ИТОГО: | | 144 | 26 | 118 |

Знания, умения, навыки:

* + - знать правила мини и большого футбола, уметь судить; o знать и уметь выполнять технические и тактические элементы;
    - знать футбольную терминологию

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение(2)

 техника безопасности

1. Физическая подготовка ОФП и СФП (45)
   * ОРУ на месте
   * ОРУ в движении
   * ОРУ смячями
   * ОРУ со скакалками
   * ОРУ в парах
   * СФП (развитие скоростно-силовых качеств)
   * СФП (развитие выносливости)
2. Теоретическая подготовка (14)
   * физическая культура (понятие, определение).
   * спорт (понятие, определение).
   * история возникновения футбола.
   * гигиенические знания и навыки: личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.
   * использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
   * разбор и изучение правил игры в мини-футбол.

4.Техника игры (35)

1. 1.Виды ударов

4.1.1.Удар подъемом(во время удара пятка бьющей ноги слегка вывернута наружу, а не бьющая нога в сторону мяча)

4.1.2.Удар носком(удар производится носком ноги)

4.1.3.Удар «щечкой»(удар производится внутреней стороной стопы)

4.1.4.Удар внутренней стороной носка(удар производится местом начального сгиба суставов большого пальца)

4.1.5.Удар внешней стороной носка(при ударе внешней стороной носка нога в стопе сильно повернута внутрь и напряженна, удар производится краем носка в области маленькогопальца ноги)

4.1.6.Удар головой(удар головой производится вперед, в сторону, назад, вниз)

1. 2.Прием мяча

4.2.1.Прием катящегося и низкоидущего мяча(останавливается внутреней стороной стопы)

4.2.2.Прием мяча средней высоты(мяч, летящий на высоте бедра, принимается и останавливается бедром)

4.2.3.Остановка мяча(остановка опускающегося мяча называется «застопореванием»)

4.3.Ведение мяча (ведение мяча означает, что игрок не сильными ударами, вернее толчками, посылает мяч перед собой)

4.4.Финты (обманные действия)

4.5.Отбор мяча (если противник принял мяч, нельзя бросаться на него.При отборе необходимо встать на пути противника, ведущего или принимающего мяч, и шагнуть перед мячом так, чтобы внутреняя сторона стопы преградила путь мячу)

1. 6.Вбрасывание мяча (вбрасывание считается правильным тогда, когда вбрасывающий игрок в момент броска стоит лицом к полю, обе ноги касаются земли на боковой линииили далее нее и, если мяч брошен двумя руками в поле с проносом его над головой для того, чтобы произвести дальний бросок, игрок должен встать таким образом, чтобы ноги стояли немного врозь или же врозь одна сзади другой, но не более чем на растоянии одной – двух ступней.)

5.Тактика игры (34) (тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях, физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них)

1. 1.Групповая тактика (большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действмями,т.е. посредствам комбинаций)

5.1.2.Комбинации при стандартных положениях(вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот-позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинацийзонах поля)

5.1.3.Комбинации в игровых эпизодах(возникают после того, как команда овладела мячом)

5.1.4.Комбинации в парах

-комбинация «в стенку»(способ обыгрывания защитника с помощью патнера.Его сущьность состоит в том, чтобы игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику.Партнер в одно касание изменяет скорость скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не смогли ему помешать или перехватить мяч)

* комбинация «скрещивание»(заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении)
* комбинация «передача в одно касание»(передачи производятся одним касанием мяча)

5.1.5. Комбинации в тройках

* комбинация «взаимозаменяемость»(основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника)
* комбинация «пропускание мяча»(активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку удара по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточенно на игроке, находящемся ближе других к мячу)
* комбинация «передача в одно касание»(при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и двух партнерах)

1. 2.Командная тактика (объеденяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность атакующих и оборонительных действий команды)

5.2.1.Быстрое нападение(преимущество быстрого нападения заключается в том, что у сопернников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне, наиболее эфективно быстрое нападение при ответных атаках)

5.2.2.Постепенное нападение(создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач.При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии)

5.2.3.Тактика защиты(предполагаеторганизацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников)

1. 3.Индивидуальная тактика (умение игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него)

5.3.1.Действия против игрока без мяча(воспрепятсвование сопернику в получении мяча, овладение мячом , сыграв на опережение)

5.3.2.Действие против игрока с мячом(индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е.на наблюдении за игроком в игре с ним)

5.3.3.Отбор мяча(для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умениеоценивать всю игровую ситуацию в целом)

5.3.4.Противодействие передаче(в игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным ообразом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру)

5.3.5.Противодействие выходу с мячом на острую позицию(если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позиции стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику всеже удалось начать движение, необходимо пристроится к нему паралельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишон непосредственной помощи партнера.)

5.3.6.Противодействие ударам(когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать моменты замаха бьющей ноги с тем, чтобы вставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча)

1. 4.Групповая тактика в обороне (основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помоч каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует четкий выбор места)
   1. 1.Противодействие комбинации «в стенку»(главным моментом противодействия этой комбинации явля ется выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле соперника с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение.)

5.4.2.Противодействие комбинации «скрещивание»(комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация в «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитника целесообразно сосредоточиться на дей ствиях опекаемых ими игроков.)

5.4.3.Противодействие комбинации «взаимозаменяемость» (взаимозаменяемость при опеке игроков нападения)

* 1. 4.Противодействие комбинации «пропускание мяча»(комбинация «пропускание мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому оботоняющиеся игроки должны быть внимательны. Как правило, один из игроков обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адрессуют мяч, стремится, опередить напдающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам)
  2. Командная тактика в обороне ( такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление)
  3. 1.Защита против быстрого нападения(при развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны пресекать попытки получения мяча)

5.5.2. Защита против постепенного нападения(при развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки)

5.5.3.Персональная защита(это организация обороны со строгой ответственностью за каждого обороняющегося игрока за порученого ему соперника)

5.5.4.Зонная защита(это тактический способ игры в защите, при котром каждый игрок контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч слюбым соперником, появившимся в его пределах)

5.5.5.Комбинированная защита(является в современном футболе наиболее распрастраненной и рацианальной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной защиты. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие-преимущественно играть в зоне)

6.Соревновательный процесс (6)

* + - подготовка к соревнованиям
    - участие в соревнованиях

7.Участие в воспитательной работе (8)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «Форвард» является модифицированной, адаптированной. Теоретической базой для составления данной программы являются методические рекомендации по физическому воспитанию школьников, разботанные министерством образования, специальная литература по обучению данному виду спорта (мини-футболу). Уровень спортивного мастерства в мини-футболе зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность в конечном счете определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности. Первоначальное утомление наступает в нервной системе, которая является управляющей для всех систем организма.Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в мини-футболе служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах и в период восстановления.В процессе тренировок одной из главных задач является разработка методики количественной оценки состояния всехмышечных групп организма. Во время соревнований именно на них приходятся колоссальные нагрузки. Перед выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная нагрузка на все группы мышц. Это позволит сохранить спортивное долголетие и здоровье спортсмена.Для достижения успехов в мини-футболе важнейшая задача заключается в создании для организма эффективной физической нагрузки в процессе тренировки для роста мышечной выносливости.Перед специализированными занятиями обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь потом переходить к тренировке с нагрузками на проеодоление возрастающей силы.Количество занятий в неделю – определяется педагогом исходя из возраста занимающихся.

Формы работы

* групповые теоретические занятия (в виде бесед,показов наглядных пособий и просмотра матчей)
* групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию
* индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для воспитанников
* спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба
* наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ
* тренерская и судейская практика
* психологическая и спортивеная диагностика и тестирование (сдача онтрольных нормативов)

Меры предосторожности

Так как эмоциональная сторона в мини-футболе резко снижает контроль за безопасностью организма, то на тренировках и соревнованиях особое внимание привлечено к контролю за состоянием ЦНС минифутболистов. Надежность ЦНС определяется по частоте сердечных сокращений. Перед тренировкой она не должна превышать 90 ударов в минуту. По окончании тренировки пульс должен составлять 120140 ударов в минуту. Повышение пульса во время тренировки означает начало переутомления и потерю контроля за своим состоянием, влекущие травмы и необратимые процессы.Перед началом тренировки и выступлением необходимо “разогреть мышцы” путем выполнения физических упражнений, повышающих их растяжимость. Кроме того, будут эффективны такие меры, как применение массажа и согревающих мазей.

Техническая подготовка

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умения пользоваться изученными техническими приемами. Мини-футболисты должны стремится к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенногоприема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема.

Удар является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат матча.Существует несколько разновидностей ударов:

-удар подъемом (удар выполняется верхней частью стопы)

-удар носком (выполняется носком стопы)

-удар внутренней стороной стопы

-удар внешней стороной стопы

-удар головой

Во время игры игрок сам выбирает какой удар использовать в зависимости от ситуации. Приемы мяча, как и передачи являются неотъемлемой частью игры. Во время игры игрок может использовать индивидуальную технику ведения мяча, финты.

Техническое мастерство

В процессе освоения технического мастерства учитывается сложность выполнения , возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.Включать технические действия в учебно-тренировочный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Рекомендации по освоению технического мастерства Этап начальной подготовки.

На этом этапе подготовки минифутболистов воспитанники осваивают все технические действия, но только в тех направлениях, которые удобны подростку. При этом учитываются особенности антропометрии, уровень физического развития и возраст.Исключаются те направления движений, которые могут привести к травмам.

Этап начальной специализации.

На этом этапе воспитанник осваивает сложные технические действия, но с обязательным контролем за их выполнением, чтобы полностью исключить полпадания в травмоопасные положения и избежать травм. Этот этап начальной специализации предусматривает освоение всего технического арсенала, выполнение его во всех направлениях и в любых комбинациях.

Этап углубленной специализации.

Этот этап предусматривает совершенствование всей технической подготовки, технического арсенала мини-футболиста. Осуществляется индивидуализация выполнения свойственных только ему технических действий. Пренебрижение мерами предосторожности и правилами техники безопасности даже на этом этапе черевато травмами.

Примечание: каждое техническое действие может выполняться в любых сочетаниях и комбинациях, являться как атакующим, так и защитным.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся неразрывно связана с технической. Она выражается в умении мини-футболиста сознательно пользоваться в матче усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка.Основным средством тактической подготовки служат учебнотренировочные матчи, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая работать игроку в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Воспитание морально-волевых качеств

Помимо хорошо развитых физических качеств технической и тактической подготовки, минифутболисту необходимы такие волевые качества, как инициативность, уверенность, смелость, мужиство, без которых немыслимо успешное выступление на соревнованиях. При изучении воспитанниками техники игры в сочетании с тактическими действиями следует:

-требовать от них проявления личной инициативности каждого;

-создать наиболее благоприятные условия для воспитания и проявления инициативы;

-проводить игры с различными командами, что заставит каждый раз находить правильное решение для успешного ведения игры. Инициативные игроки не теряются, попадая в затруднительные положения, на соревнованиях выступают уверено, отличаются умением атаковать, а при необходимости и защищатся. Уверенность игрока преобретается в процессе обучения и тренировок и закрепляется на соревнованиях. Уверенность воспитывается в процессе кропотливой работы спортсмена и педагога во время совершенствования технических действий и в дальнейшем в умении их применять в игре.

Первые победы на соревнованиях вселяют в игрока уверенность, повышают его интерес к занятиям, поэтому допускать к соревнованиям нужно только хорошо подготовленных воспитанников. Неудачи могут постигать и опытных игроков, задача педагога - облегчить переживания воспитанника, определить причины поражения и средства для их устранения.

Инициативный игрок, уверенный в своих силах, смело осуществляет в игре план намеченных действий, применяя весь арсенал технических средств, включая и рискованные приемы.

Смелость воспитывается на протяжении все спортивной деятельности. Это достигается поощрением педагогом смелых, решительныхдействий воспитанника во время игры. Тренер должен постоянно напоминать спортсмену о необходимости преодоления страха при выполнении сложных приемов во время встреч с более сильными противниками. Любой игрок перед стартом должен испытывать легкое волнение, это помогает ему мобилизоваться, направляя усилия на достижение победы. Но непосредственно в игре волнение исчезает. Это является положительной психологической настройкой

Очень важное качество-мужество. Оно позволяет одерживать победы в труднейших схватках у гораздо более сильных соперников. Как и любые другие качества, оно воспитывается систематически. Воспитанию мужиства должен способствовать коллектив занимающихся, его интересы и стремления, а также любые сложные задания, требующие от спортсменов максимального напряжения воли. Все эти качества крайне необходимы игроку. Их воспитание проходит при совместном участии педагога и воспитанников.

В подготовке волевого игрока первостепенное значение имеет его дисциплинированность, поэтому следует большое внимание уделять воспитанию у спортсменов сознательной дисциплины. Дисциплинированность неразрывно связана с организованностью и представляет собой определенную напряженность воли. Дисциплина и организованность в тренировочном процессе есть основа подготовки хороших минифутболистов.

Психоэмоциональная подготовка

Участие в спортивных соревнованиях на современном этапе развития мини-футбола сопровождается высокими физическими нагрузками и напряжением центральной нервной системы. Эти два фактора взаимосвязаны, но конечное управляющее воздействие на организм за нервной системой. Она фактически управляет величинами максимальных усилий и их последствиями. Психоэмоциональное состояние спортсмена является достаточно сложным фактором, зависящим от многих врожденных и тренируемых показателей. Управление нервной системой требует долговременной специальной психической подготовки спортсменов.

Зона нормального психоэмоционального состояния, граничащая с утомлением и перенапряжением, для каждого спортсмена индивидуальна, и поэтому в процессе тренировок следует уделить внимание поиску оптимального уровня надежности центральной нервной системы.

Особое внимание психоэмоциональному состоянию уделяется на соревнованиях, в этот момент оно должна находится на пороге возбуждения, но не перенапряжения, если это выдерживается, то обеспечивается необходимая активизация всех энергосистем организма. При перенапряжении возникает состояние переутомление и депрессии, что резко снижает мышечную активность. Подобное состояние отмечается как в результате неподготовленности организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам в момент соревноваий, так и в результате перетренированости до начала соревнований.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

1.Спортивный зал.

2.Мяч размер 4,5 фирма select, Start, professional.

3.Форма: футболка, трусы, гетры, бутсы, спротивный костюм.

4.Телевизор, плакаты, диски, DVD.

5.Ворота: размер (4#2)м

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Голомидова С.Е. «Физкультура»-поурочное планирование.Волгоград.Изд.-во учитель- АСТ, 2003г.
2. Конева Е.В. «Спортивные игры: правила,тактика, техника».Ростов-на-дону Изд.-во «Феникс» 2004 г.
3. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. и др. «Физическая культура».-Учебник для учащихся 5-7х классов общеобразовательных учреждений.Москва «Просвещение» 1998г.
4. Научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».Типогрфия «Просветитель».г.Москва 2005г.
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».Типография «Просветитель». г.Москва 2004г.
6. Научно-теоретический журнал «Физическая культура и спорт».Типография «Просветитель».г.Москва 2004г.
7. Научно-теоретический журнал «Физическая культура. Детский тренерВоспитание образования тренировки».Типография «Просветитель».г.Москва 2005г.
8. Научно-теоретическийжурнал«Физическая культура».Типография «Просветитель». г.Москва 2003г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Еженедельник «Футбол»
2. Еженедльник «Великие клубы»