



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ В  
ОБРАЗОВАНИЯ

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА  
ВЫПУСКАЮЩАЯ КАФЕДРА

ТЕМА МИНИ-ФУТБОЛ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

Научный руководитель  
Доктор педагогических наук, профессор  
Василий Викторович Пономарев  
Обучающийся  
Макарова Виктория Андреевна

Красноярск  
2020

# Актуальность

В России футбол очень популярная игра. Но и параллельно с «большим» футболом активными темпами идет развитие такой разновидности как мини - футбол. В этом игровом виде спорта есть большой ряд особенностей: в мини - футбол можно играть с меньшим количеством игроков на площадке, размеры площадки намного меньше, чем в большом футболе. Для мини-футбола подойдут простые площадки на свежем воздухе, хоккейные коробки, спортивные залы.

Мини-футбол более зрелищен, динамичен и результативен. Все качества мини-футбола способствуют физическому развитию, совершенствованию коммуникативных навыков, реализацию способностей на любых возрастных этапах и любого уровня подготовки. За счет этого мини-футбол становится универсальной игрой.

# Объект исследования

Внеклассная работа по физической культуре с обучающимися 10-12 лет в школе.

# Предмет исследования

Комплексы упражнений на основе занятий мини-футболом на развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной работе.

# Цель исследования

Развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной деятельности средством игры в мини-футбол.

# Задачи исследования

1. Провести анализ научно – методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений на основе занятий мини – футболом на развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной деятельности.
3. Проверить результативность комплексов упражнений в педагогическом эксперименте.

# Гипотеза исследования

Развитие физических качеств во внеклассной работе в школе у обучающихся 10-12 лет будет более результативным и мотивированным, если разработать комплексы упражнений на основе занятий мини-футболом. Все это в целом будет способствовать разносторонней физической подготовке обучающихся.

# Силовой комплекс

1. Удары по мячу ногой на дальность.
2. Выполнять ногой броски набивного мяча.
3. Из основной стойки присесть с отягощением (набивной мяч) с последующим быстрым выпрямлением.

# Ловкость

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.

# Быстрота

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3—4 рывка.

# Вывод

Мини- футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции. В процессе тренировки дети приобретают ценные нравственные качества: дисциплинированность, решительность, умение работать в команде. В процессе проведения занятия по игровым методикам создаются благоприятные условия для развития интереса к самостоятельному выполнению заданий с мячом и спортивным тренировкам в целом. Педагог получает возможность для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов к школьникам, которые часто имеют значительные индивидуальные различия в физических способностях. Игровая деятельность является прекрасным средством вовлечения учащихся со слабой физической подготовкой в активную деятельность на уроке. Обучение спортивным играм – эффективное средство формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. Освоение базовой техники популярного среди детей и подростков футбола может послужить стимулом для самостоятельных занятий спортивными играми. Упражнения по обучению футболу, предлагаемые в современных школьных программах преподавания физической культуры, предоставляют широкие возможности для развития координационных и кондиционных способностей. На таких занятиях дети учатся ориентироваться в пространстве, развивают точность дифференцирования и оценки пространственных, силовых и временных параметров двигательных действий, развивают способность согласования отдельных движений в целостные комбинации. Происходит интенсивная тренировка таких физических качеств, как силы, скорости, выносливости.

**Спасибо за внимание!**