

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
БМАОУ ООШ №30
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор
БМАОУ ООШ № 30

Ю.И. Григорьев

Приказ №46 от «30» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»

п.Сарапулка 2023 год.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
1	Основные характеристики программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2	Организационно-педагогические условия	12
2.1.	Требования к помещению	14
2.2.	Средства обучения и воспитания	16
2.3.	Кадровые условия	18
3.	Календарный учебный график	22
4.	Учебный план программы	23
5.	Рабочая программа	24
6.	Оценочные материалы	30
7.	Методические материалы	33

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Игровая деятельность дает возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, становлению воли и характера, воспитания чувств коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творчество отношения к деятельности.

Актуальность

Учебные занятия в секциях проводятся по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа по мини-футболу рассчитана для занятий на учащихся 11-16 лет.

В группы, учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Основной показатель секционной работы по мини-футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Основной принцип работы на занятиях по мини-футболу – универсальности.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы выражается во взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. При реализации Программы используются следующие методы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих.

Основная особенность Программы - универсальность. Программа по мини-футболу рассчитана для занятий на учащихся 11-16 лет.

В группы, учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Основным показателем секционной работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Имея основные показатели, обучающиеся стремятся участвовать в соревнованиях разного уровня.

Принципы, средства и методы обучения технике игры в мини-футбол

Принципы обучения

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

Теоретическая подготовка требует, прежде всего, умения ориентироваться в **специальной терминологии**, разбираться в сущности базовых понятий. В этой главе даны краткая характеристика дидактических принципов, средств и методов, описание закономерностей обучения основным техническим приемам игры в мини-футбол.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения — *принципы*, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в мини-футбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая

видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возможности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в мини-футбол.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность — приносить ощутимый для него результат в усвоении материала.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия, занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимающихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого—к сложному, от легкого—к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с

другими. *Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действенности на занятиях по мини-футболу.*

Нормативные документы

Настоящая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761–н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 09.11.2018 № 196

Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 24 сентября 2015 N 38994).

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности, содействие гармоничному физическому развитию. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в мини-футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Задачи Программы:

Обучающие

- приобретение учащимися знаний в области гигиены;
- причины травматизма и оказание первой медицинской помощи;
- основные способы укрепления здоровья и физической закалки;
- способы оценки физического состояния организма;
- приобретение навыков судейства по виду спорта «Мини-футбол».

Развивающие

- повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья подростков;
- подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности;
- повышение спортивных результатов;
- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Воспитательные

- способствовать воспитанию ответственности, уважения к труду;
- способствовать воспитанию патриотизма, активной гражданской позиции; чувство ответственности и сознательная дисциплина; -умение работать в коллективе.

1.3. Содержание программы

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	Практика	
1	Теоритические сведения	4	4	1	
1.1.	Техника безопасности на занятиях	1	1	0	Устный опрос
1.2.	Обзор развития игры	1	1	0	Устный опрос
1.3.	Правила соревнований.	1	1	0	Устный опрос
1.4.	Оказание первой медицинской помощи	1	1	1	Устный опрос Практические действия
2	Техническая подготовка	22	0	22	
2.1	Различные способы перемещения	3	0	3	Устный опрос, выполнение технических элементов на правильность и время, результат.
2.2	Удары по мячу ногой	3	0	3	
2.3	Удары по мячу головой	3	0	3	
2.4.	Прием (остановка) мячей	2	0	2	
2.5.	Ведение мяча	3	0	3	
2.6.	Обманные движения (финты)	2	0	2	
2.7.	Отбор мяча	2	0	2	
2.8.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом		0	4	
3.	Тактическая подготовка	21	1	20	
3.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	0	1	0	Контроль развития физических плюс технических качеств на результат.
3.2.	Тактика игры в атаке	6	0	6	
3.3.	Тактика игры в обороне	8	0	8	
3.4.	Тактика игры вратаря	6	0	6	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	21	0	21	Контроль развития физических плюс технических качеств на результат.
	Итого:	68	5	63	

Раздел 1. Теоритическая подготовка

Теория.

Инструктаж по технике безопасности обучающегося в спортивной секции. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Описание игры в мини-футбол. Правила соревнований. Общее понятие о строении человека, взаимодействие органов и систем. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, кровотечениях, переломах.

Раздел 2. Техническая подготовка

Практика

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Практика

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за

движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Тактика обороны

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся должны

Знать:

- комплекс упражнений для разминки;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол;
- правила судейства соревнований по мини-футболу;
- информацию о технической подготовке футболиста.

Уметь:

- провести разминку в группе и индивидуально;
- оказать первую медицинскую помощь при травме;
- выполнять технические элементы на правильность и скорость выполнения;
- играть в двустороннюю игру мини-футбол по правилам.

2. Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям мини-футболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Условия приема детей в секцию «Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 11-16 лет без ограничений по уровню подготовки.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы в пределах одного уровня образования общеобразовательной школы. В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой и спортом.

Наполняемость учебной группы 12 человек.

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность учебного года 34 недели. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Всего 68 занятий за учебный год, объем 68 часов.

2.1. Требования к помещению

Занятия проводят только в хорошо проветренном помещении и с доступом свежего воздуха в течение урока (п. 6.7).

Открывается 1-2 фрамуги с подветренной стороны, если на улице скорость ветра не более 2 м/с и температура воздуха выше + 5°C.

Если на улице ниже – 10 °С и ветер более 7 м/с – проветривают зал без наличия учеников не более 1.5 мин., но на больших переменах до 10 мин.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м².

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35—40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаным или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов. Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно — закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого

непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей. Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес не менее 567 г и не более 650 г. Он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее 1,20 м и не более 1,40 м

2.2. Средства обучения и воспитания

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой объединение должно располагать:

- помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;
- соответствующим оборудованием;
- спортивным инвентарем.

Для занятий мини-футболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Координационная лестница – 2 шт
2. Фишки для обводки – 40шт.
3. Гимнастические скамейки – 5 шт.
4. Гимнастическая стенка -4 пролета.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 12 шт.
7. Мячи набивные – 2 шт.
8. Гантели – 12 пар.
9. Мячи футзальные – 12 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Список литературы для педагога:

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.
3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпред», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.

9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

10. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Список литературы для обучающихся

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.

2. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

2.3. Кадровые условия

Педагог дополнительного образования

Должностные обязанности: Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их

заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций, ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации, своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми раннего возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правилами внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правилами по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

Статья 46. Право на занятие педагогической деятельностью

1. Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

(в ред. Федерального закона от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

2. Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

3. Лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки "Образование и педагогические науки" и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, допускаются к занятию педагогической деятельностью по основным общеобразовательным программам.

(часть 3 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

4. К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

(часть 4 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

5. Порядок допуска лиц, указанных в частях 3 и 4 настоящей статьи, к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

(часть 5 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

в соответствии с Профессиональным стандартом "Педагога дополнительного образования детей и взрослых" требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его

соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки", без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

3. Календарный учебный график

Образовательный процесс	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	11-16 лет – 40 минут
Периодичность занятий	2 раз в неделю по 1 часу
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	30 мая
Объем часов	68

месяц	неделя	деятель- ность	кол-во занятий	кол-во часов	месяц	неделя	деятель- ность	кол-во занятий	кол-во часов	
I полугодие					II полугодие					
сентябрь	1	У	2	2	январь	1	К	0	0	
	2	У	2	2		2	У	2	2	
	3	У	2	2		3	У	2	2	
	4	У	2	2		4	У	2	2	
общее количество за месяц			8	8	общее количество за месяц			6	6	
октябрь	1	У	2	2	февраль	1	У	2	2	
	2	У	2	2		2	У	2	2	
	3	У	2	2		3	У	2	2	
	4	У	2	2		4	У	2	2	
общее количество за месяц			8	8	общее количество за месяц			8	8	
ноябрь	1	К	0	0	март	1	У	2	2	
	2	У	2	2		2	У	2	2	
	3	У	2	2		3	У	2	2	
	4	У	2	2		4	У	2	2	
общее количество за месяц			6	6	общее количество за месяц			8	8	
декабрь	1	У	2	2	апрель	1	У	2	2	
	2	У	2	2		2	У	2	2	
	3	У	2	2		3	У	2	2	
	4	У	2	2		4	У	2	2	
общее количество за месяц			8	8	общее количество за месяц			8	8	
						май	1	У	2	2
							2	У	2	2
							3	У	2	2
							4	У	2	2
						общее количество за месяц			8	8
общее количество за 1 полугодие			30	30	общее количество за 2 полугодие			38	38	
общее количество занятий за год			68							
Общее количество часов за год			68							

У – учебная деятельность Д – диагностика К – каникулярное время

4. Учебный план программы

№ п/п	Название программы	Недельная нагрузка	Количество часов	
			теория	практика
1	«Мини-футбол»	2 часа в неделю	5	63
Всего		68	68	

5.Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол»
Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации	Оборудование
1	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, мячами. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по футболу. Вопросы, связанные с личной гигиеной. Изучение плана эвакуации. Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу.	1	Беседа, презентация Групповая	Мультимедийный проектор, экран, ноутбук. Набивные мячи, футзальные мячи, гимнастические скамейки. Секундомер, свисток.
2	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей верхом.	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
3	Общая физическая подготовка. Остановка мяча внешней стороной стопы.	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
4	Общая физическая подготовка. Прием мяча ногой. Удар по мячу подъемом.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
5	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча носком стопы.	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
6	Общая физическая подготовка. Удар по мячу головой.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
7	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.	1	Групповая	Гантели, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
8	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
9	Специальная физическая подготовка. Игра в линию.	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
11	Специальная физическая подготовка. Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу. Судейская практика. Ведение мяча	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток

	пяткой.			
12	Общая физическая подготовка. Прием мяча вединоборстве.	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
13	Общая физическая подготовка. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
14	Общая физическая подготовка. Продольные передачи мяча.	1	Групповая	Гантели, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
15	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
16	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара.	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
17	<i>Специальная физическая подготовка. Учебная игра</i>	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
18	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
19	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом»	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
20	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром.	1	Групповая	Футзальные мячи, секундомер, свисток.
21	Общая физическая подготовка. Прием мяча головой. Удар по мячу голенью.	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
22	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи мяча.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
23	Общая физическая подготовка. Удар по мячу пяткой.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
24	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
25	Общая физическая подготовка. Игра «Треугольник»	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
26	Общая физическая подготовка. Зонная защита.	1	Групповая	Гантели, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
27	Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча из аута.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.

28	Специальная физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
29	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
30	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «Столб»	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
31	Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
32	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.	1	Групповая	Футзальные мячи, секундомер, свисток.
33	Специальная физическая подготовка. Прием мяча и удар по катящемуся мячу. Удар «Рикошет»	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
34	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром. Игра «Квадрат»	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
35	Специальная физическая подготовка. Комбинация «Стенка»	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
36	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
37	Общая физическая подготовка. Передача мяча верхом стопой. Ведение мяча с последующей передачей верхом.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
38	Общая физическая подготовка. Удар по мячу носком стопы. Обманные удары.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
39	Общая физическая подготовка. Остановка мяча грудью. Удар по мячу плечом.	1	Групповая	Гантели, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
40	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
41	Общая физическая подготовка. Игра со свободным нападающим.	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
42	Специальная физическая подготовка. Розыгрыш мяча от ворот. Комбинация «Заслон»	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.

43	Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
44	Специальная физическая подготовка. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
45	Маневрирование Передачи Ведения и обводка	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
46	Общая физическая подготовка Остановка грудью летящего мяча поворотом в сторону	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
47	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
48	Специальная физическая подготовка Розыгрыш углового удара.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
49	Комбинация «Смена мест».	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
50	Отвлечение соперников Создание численного преимущества отдельных зонах игрового поля	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
51	Общая физическая подготовка Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
52	Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
53	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
54	Выполнение всех ударов по мячу придавая ему различную крутизну траекторию полёта различное направление полёта.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
55	Игра в «пятнашки» в парах	1	Групповая	Гантели, координационная

	ограниченной площади			лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
56	Ловля опускающегося мяча.	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
57	Специальная физическая подготовка. Удар по летящему мячу.	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
58	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
59	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	Групповая	Гантели, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
60	Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток.
61	Анализ технических приемов тактических действий в атаке обороне	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
62	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	Групповая	Скакалки, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
63	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот	1	Групповая	Координационные лестницы, скакалки, футзальные мячи, секундомер, свисток
64	Учебная игра	1	Групповая	Гантели, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
65	Учебная игра	1	Групповая	Теннисные мячи, координационная лестница, футзальные мячи, секундомер, свисток.
66	Совершенствование умения выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды	1	Групповая	Футзальные мячи, секундомер, свисток.
67	Совершенствование умения выбора момента для отбора	1	Групповая	Гимнастические маты, скакалки, футзальные мячи,

	мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом			секундомер, свисток.
68	Техника игры вратаря: перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	Групповая	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, футзальные мячи, секундомер, свисток
		68		

6.Оценочные материалы

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Тесты сдаются два раза в год.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2 Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в	Жалобы на головокружение,

		мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	--	--

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7

Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

7. Методические материалы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. для учителя. М; Просвещение. 2019. – 144 с. Ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров. ДЮСШ. М., 2019.
3. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол. М., 2016.
4. Чанади А. Футбол. Техника игры. М., 2016.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2016.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. / Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М., 2018.
7. Педагогика футбола в терминах. С.Н.Бекасов, М.А.Рубин. СПб, 2019. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. А.В. Антипов. Научно-методическое пособие. М., 2018.
8. Социальная и спортивная психология. А.Н.Николаев. СПб. 2020.
9. Футбол. Шаг за шагом. Д.В.Крисфилд. М., 2015.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022355

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024