

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
«10» октября 2023 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО Г. Омска «ДДТ ОАО»
Александрович Ю.В. Ю.В.Плоцкая
«10» октября 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 7 - 14 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость программы - 72 часа
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Штейнмарк Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Омск, 2023 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, развивает и совершенствует у учащихся основные физические качества, пространственное мышление, точность, координацию движений, формирует межличностные отношения.

Программа «Мини-футбол» является программой базового уровня сложности содержания, предусматривает укрепление здоровья учащихся через занятия общей физической подготовкой, обучение основным правилам и приёмам игры в мини-футбол.

Целью программы является формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия мини-футболом.

После обучения по программе учащийся:

- овладеет терминами и понятиями в области мини-футбола, историей его развития, роли в формировании здорового образа жизни;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве игрового поля, перестраиваться;
- овладеет основами техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, другими видами двигательной деятельности;
- освоит техники владения мячом, ударов по воротам;
- сформирует навыки технических действий и приёмов в мини-футболе;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 72 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план (7-11 лет)	11
3. Содержание (7-11 лет)	12
4. Календарный учебный график (7-11 лет)	22
5. Учебно-тематический план (12-14 лет)	24
6. Содержание (12-14 лет)	25
7. Календарный учебный график (12-14 лет)	36
8. Контрольно-оценочные средства	38
9. Условия реализации программы	42
10. Список литературы	47
11. Приложение	51

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*, развивает и совершенствует у учащихся основные физические качества, пространственное мышление, точность, координацию движений, формирует межличностные отношения.

Программа «Мини-футбол» является программой *базового уровня* сложности содержания, предусматривает укрепление здоровья учащихся через занятия общей физической подготовкой, обучение основным правилам и приёмам игры в мини-футбол.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность программы определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Физическая нагрузка при занятиях мини-футболом легко варьируется как по объёму, так и по интенсивности. Популярность и привлекательность мини-футбола связана с большой зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально-насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией футболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне.

Благодаря своей доступности игра пользуется большой популярностью у детей. Занятия мини-футболом развивают основные физические качества: двигательную активность, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

В мини-футбол можно играть на обычных площадках и в залах, с меньшим количеством игроков, по упрощённым правилам и с усилением требований к мерам безопасности во время игры. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего

школьного возраста. В результате занятий мини-футболом в скором времени улучшается физическая форма, укрепляется здоровье.

Чем старше становится учащийся, тем большие нагрузки он способен выдерживать. Учащиеся, имеющие хорошую физическую подготовленность, обладают достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У них хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет таким учащимся достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

Занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Новизна программы состоит в том, что приоритеты обучения смещены в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности учащихся разного возраста в ходе учебных тренировок. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: на развитие отдельных физических качеств, на обучение и совершенствование технического и тактического мастерства юных футболистов, на обучение технике судейства. Для просмотра учебных программ, видеоматериалов, мониторинга текущих результатов, контрольных упражнений предполагается использование ИКТ.

Педагогическая целесообразность. Игра в мини-футбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся - восприятие, внимание, память, мышление, воображение. Необходимость соблюдения правил и условий игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников воспитывает нравственные и волевые качества. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность учащихся, развиваются способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы.

У занимающихся футболом подростков совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Занятия мини-

футболом - благодатная почва для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Отличительные особенности программы. Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся. Специально подобранные игровые упражнения создают благоприятные возможности для развития координационных, силовых, скоростных способностей. Благодаря индивидуальному подходу удаётся в наибольшей степени раскрыть возможности учащихся, пробудить живой интерес к занятиям физическими упражнениями, сформировать установку на здоровый образ жизни. Обучаясь по программе, учащиеся получают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности. Разработанная программа направлена не столько на развитие спортивного мастерства, а на оздоровление, занятия посещают учащиеся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа доступна для учащихся любого возраста, её возможно использовать для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств. Обучение по программе позволяет решить проблему занятости свободного времени – это полезный и эмоциональный вид активного отдыха, обладает высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься мини-футболом,

Адресат программы, особенности набора учащихся. Программа адресована учащимся в возрасте 7-14 лет, желающим заниматься физкультурой, научиться свободно владеть своим телом. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 7-11 и 12-14 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача.

Возрастные и психологические особенности детей 7-8 лет. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей

ребёнка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются её формы и содержание.

Возрастные особенности детей 7-8 лет уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать перестроения, чувствовать партнёра и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения физических упражнений.

Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растёт. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Процессы окостенения у детей еще не завершены, нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу.

Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом, поэтому показ должен быть чётким и сопровождаться кратким объяснением.

Важнейшее новообразование в развитии личности в этом возрасте становится осознание мотива «я должен», «я смогу», которое начинает постепенно преобладать над мотивом «я хочу».

Возрастные и психологические особенности детей 9-11 лет. Дети 9-11 лет легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

У юных футболистов к этому возрасту возрастает интерес к тренировкам, работе над техникой и тактикой. Приоритетными для целенаправленного воспитания на данном этапе являются качества гибкости, ловкости, общей выносливости, координации. К 9 годам учащиеся начинают понимать ходы соперника, а также – как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнёра. Уменьшается время двигательной реакции. Необходимо работать над всеми видами быстроты и скорости.

Необходимо продолжать расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.

Возрастные и психологические особенности детей 12-14 лет. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, быстро усваиваются сложные прыжки. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система - слово - начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся способен словесно описать выполненное движение, следовательно, проанализировать, сравнить движения и лучше управлять ими.

Подростковый возраст является узловым этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения.

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 20 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Трудоёмкость программы 72 часа.

Продолжительность и режим занятий для групп - 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности объединения – учебная группа.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

Формы организации образовательного процесса: беседа, обучающая игра, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий и др.

Цель: формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия мини-футболом.

Задачи:

- воспитывать эмоциональную отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, умение работать в коллективе;
- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, двигательную активность, прививать навык здорового образа жизни, профилактики заболеваний;
- развивать физические качества координационные способности, мышечную, слуховую и зрительную память;
- познакомить с терминами и понятиями, связанными с игрой мини-футбол, обучить основам техники и тактики мини-футбола, групповому взаимодействию во время игры.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты.

После окончания обучения по программе у учащегося:

- будет развита эмоциональная отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, целеустремленность, организованность, уверенность в себе;
- будет сформировано стремление к безопасному, здоровому образу жизни, мотивация к работе на результат, основы самоконтроля;
- будет развита самостоятельность в принятии решений, умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- будут развиты волевые качества, коммуникативные навыки, адекватность самооценки, способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- будут развиты навыки доброжелательного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по программе у учащегося:

- разовьются основные физические качества, укрепится здоровье;
- разовьются координационные способности, мышечная, слуховая и зрительная память;
- разовьются, скоростные и скоростно-силовые способности, ориентировка в пространстве, работа различных групп мышц;
- будет сформирована познавательная мотивация в процессе обучения, навыки самостоятельной организации занятий физическими упражнениями с соблюдением правил безопасности;
- сформируются навыки учебного сотрудничества в соревновательной деятельности.

Результаты по направленности (профилю) программы.

После окончания обучения по программе учащийся:

- овладеет терминами и понятиями в области мини-футбола, историей его развития, роли в формировании здорового образа жизни;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве игрового поля, перестраиваться;
- овладеет основами техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, другими видами двигательной деятельности;
- освоит техники владения мячом, ударов по воротам;
- сформирует навыки технических действий и приёмов в мини-футболе;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Способы определения планируемых результатов:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии.

Порядок получения документа об обучении.

Учащиеся, успешно освоившие обучение по программе «Мини-футбол» получают Документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план (7-11 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	6
1.1	Вводное занятие. Развитие мини-футбола в России.	2
1.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки.	2
2	Общая физическая подготовка.	12
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
2.2	Легкоатлетические упражнения.	2
2.3	Подвижные игры.	2
2.4	Спортивные игры.	4
3	Специальная физическая подготовка.	12
3.1	Специальные упражнения для развития быстроты.	4
3.2	Специальные упражнения для развития ловкости.	4
3.3	Соревновательно-игровые упражнения.	4
4	Техническая подготовка.	18
4.1	Различные способы перемещения.	2
4.2	Удары по мячу ногой.	2
4.3	Удары по мячу головой.	2
4.4	Остановки мяча.	2
4.5	Ведение мяча.	2
4.6	Обманные движения.	2
4.7	Отбор мяча.	2
4.8	Комплексное выполнение технических приёмов.	2
4.9	Техника игры вратаря.	2
5	Тактическая подготовка.	14
5.1	Понятие о тактической системе и стиле игры.	2
5.2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
5.3	Тактика нападения.	4
5.3.1	Групповые действия.	2
5.3.2	Командные действия.	2
5.4	Тактика игры в обороне.	6
5.4.1	Индивидуальные действия.	2
5.4.2	Групповые действия.	2
5.4.3	Тактика игры вратаря.	2
6	Игровая подготовка.	10
6.1	Учебные соревнования.	8
6.2	Итоговое занятие. Контрольная игра.	2
	Итого:	72

Содержание (7-11 лет)

1. Физическая культура и спорт в России. (6 часов).

1.1. Водное занятие. Развитие мини-футбола в России. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России.

Влияние занятия мини-футболом на физическое развитие. Цели занятия мини-футболом. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на улице, в учреждении.

Практическая работа. Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения. Просмотр записей отрывков футбольных матчей с последующим их обсуждением.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним.

Игровая площадка для проведения соревнований по мини-футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Практическая работа. Комплекс упражнений для разминки.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Гигиенические знания и навыки. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Закаливание. Режим питания спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Общее представление об основных системах энергообеспечения человека.

Практическая работа. Массаж и самомассаж. Режим дня юного спортсмена. Польза и правила закаливания организма юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

2. Общая физическая подготовка. (12 часов).

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. (4 часа).

Практическая работа. Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем, правильное положение корпуса, контроль над правильностью дыхания.

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

Упражнения для мышц шеи и спины Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на расслабление мышц.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, упражнения, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

2.2. Легкоатлетические упражнения. (2 часа).

Практическая работа. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

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

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

2.3. Подвижные игры. (2 часа).

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

«Ведение мяча с ускорением». Медленное ведение - 10 метров. Спринт - 10 метров сведением. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы взлетел как можно выше. Повторить 5 раз.

«Цель». Дети стоят за линией круга. В центре круга - ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, обучающая игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

2.4. Спортивные игры. (4 часа).

Практическая работа. Двусторонние игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол по упрощённым правилам.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, обучающая игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка. (12 часов).

3.1. Специальные упражнения для развития быстроты. (4 часа).

Практическая работа. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Стартовые упражнения.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

3.2. Специальные упражнения для развития ловкости. (4 часа).

Практическая работа. 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.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.3. Соревновательно-игровые упражнения. (4 часа).

Практическая работа. Участие в товарищеских играх с другими футбольными командами. Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировочная игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнование.

4. Техническая подготовка. (18 часов).

4.1. Различные способы перемещения. (2 часа).

Практическая работа.

Бег лицом вперед с поворотом на 360° и с последующим ускорением на 8-10 м.

Бег зигзагообразно с поворотом на 180° и последующим ускорением на 8-10 м.

Многократные прыжки вперед, в стороны, назад, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, упражнения, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.2. Удары по мячу ногой. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Удары в единоборстве.

Практическая работа. 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.

Махи бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.

Игроки встают в 1-1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливается и вновь направляется в стенку.

Упражнения в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъёмом так, чтобы мяч проходил в ворота.

Удары пяткой. Из положения спиной к стенке в 1,5-2 м от нее. Перед каждым игроком лежит мяч. Занимающиеся делают шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.3. Удары по мячу головой. (2 часа).

Практическая работа. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, тренировочная игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.4. Остановки мяча. (2 часа).

Практическая работа. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая друг другу низом мяч внутренней стороной стопы, они принимают мяч подошвой.

Игроки располагаются по кругу диаметром 12-16 м. Тренер занимает место в центре круга. Он поочередно направляет низом мяч так, чтобы игроки принимали его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы отправляли его назад.

Упражняются два игрока. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч подошвой.

Из положения сидя игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания площадки принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ноги.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.5. Ведение мяча. (2 часа).

Практическая работа. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

На стенке изображаются несколько целей (круги, квадраты). Игроки с 6-8 м наносят удары в стенку по неподвижному мячу с разбега. Игрок, выполняющий удар, предварительно называет цель, в которую он стремится попасть.

Игроки располагаются в колонне в середине поля. Впереди колонны в 2 м друг от друга устанавливаются 5 стоек. Каждый игрок имеет мяч. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, обводя змейкой стойки, и с 7-8 м

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.6. Обманные движения.(2 часа).

Практическая работа. 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.

Игрок посылает мяч вперед на 5-7 м, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 5-6 м, поворачивается на 180°, отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу.

Игрок посылает мяч вперед на 5-7 м. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5-7 м и повторяет упражнение.

Группа игроков (каждый имеет мяч) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнерами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.

Игроки в шеренге выполняют ведение в среднем темпе. По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы, разворачиваются на 180° и ведут мяч в противоположном направлении.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.7. Отбор мяча. (2 часа).

Практическая работа. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Упражнения в парах. Партнеры встают в 7-8 м друг от друга. Один ведет мяч, другой, сближаясь с ним, выбивает мяч у него из-под ноги в тот момент, когда атакующий игрок чуть отпустит его от себя. Сначала атакующий умышленно при сближении с партнером отпускает мяч от себя.

Упражнения в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего, уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу мяча.

Формы проведения занятий: практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.8. Комплексное выполнение технических приёмов.(2 часа).

Теоретические понятия и термины. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приёмов игры. О соединении технической и физической подготовки.

Практическая работа. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

4.9. Техника игры вратаря. (2 часа).

Практическая работа. 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 замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Из стойки ноги врозь выполняются наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями.

Из основной стойки вратаря выполняются наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди.

Упражнения в парах. Один, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3-4 м, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5. Тактическая подготовка.(14 часов).

5.1.Понятие о тактической системе и стиле игры.(2 часа).

Теоретические понятия и термины. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.

Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий.

Практическая работа. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. Установка на предстоящий матч и разбор проведенной игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

5.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».(2 часа).

Практическая работа. 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.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5.3.Тактика нападения.(4 часа).

5.3.1. Групповые действия.(2 часа).

Практическая работа. Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.3.2. Командные действия.(2 часа).

Теоретические понятия и термины. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.

Практическая работа. Групповые и командные тактические действия, распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.4. Тактика игры в обороне. (6 часов).

5.4.1. Индивидуальные действия. (2 часа).

Практическая работа. Противодействие маневрированию. Осуществление «закрывания» и препятствования сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применение отбора мяча изученным способом. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Упражнения для развития индивидуальных действий в атаке с мячом:

На площадке обозначается круг диаметром 6-8 м. Один из игроков встает в центр круга. Его задача передавать мяч на ход партнеру, который передвигается по ходу часовой стрелки. Партнер, приняв мяч, вторым касанием направляет его обратно.

Игроки упражняются в четверках. Каждая четверка образует квадрат. Партнеры упражняются в выполнении диагональных и поперечных передач мяча низом.

Игроки выполняют передачи в противоположных колоннах. Колонны располагаются в 6-8 м друг против друга.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.4.2. Групповые действия.(2 часа).

Теоретические понятия и термины. Взаимодействие в обороне, осуществление правильного выбора позиции и страховку партнёров.

Практическая работа. Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5.4.3. Тактика игры вратаря. (2 часа).

Практическая работа. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказка партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресовка его свободному от опеки партнёру.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

6. Игровая подготовка.(10 часов).

6.1. Учебные соревнования.(8 часов).

Практическая работа. Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Учебные соревнования.

Участие в соревнованиях по мини-футболу.

Контрольные игры с более сильными командами.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, тренировочная игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

6.2. Итоговое занятие. Контрольная игра. (2 часа).

Практическая работа. Контрольные задания по физической и технической подготовленности. Участие в контрольной игре по мини-футболу. Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, спортивная игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

Календарный учебный график (7- 11 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.		1.1. Вводное занятие. Развитие мини-футбола в России.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.	2
2.		1.2. Правила игры.	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.	2
3.		2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно.	2
4.		2.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	2
5.		2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Маховые движения руками и ногами.	2
6.		3.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
7.		3.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами.	2
8.		4.4. Остановки мяча.	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	2
9.		4.5. Ведение мяча.	Ведение серединой подъёма и носком.	2
10.		3.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Участие в товарищеских играх с другими футбольными командами.	2
11.		4.1. Различные способы перемещения.	Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра.	2
12.		4.6. Обманные движения.	Обучение финтам - при ведении остановка мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой.	2
13.		4.7. Отбор мяча.	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения.	2
14.		5.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.	2
15.		5.3.1. Тактика нападения. Групповые действия.	Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи.	2
16.		2.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в ручной мяч, пионербол по упрощённым правилам.	2
17.		4.8. Комплексное	О соединении технической и	2

		выполнение технических приёмов.	физической подготовки. Промежуточная аттестация.	
18.		4.3. Удары по мячу головой.	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением.	2
19.		4.9. Техника игры вратаря.	Ловля опускающегося мяча.	2
20.		2.2. Легкоатлетические упражнения.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
21.		3.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Игра 3х3 без вратарей на малой площадке со взятием ворот.	2
22.		5.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2
23.		3.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
24.		4.2. Удары по мячу ногой.	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	2
25.		3.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой.	2
26.		5.3.2. Тактика нападения. Командные действия	Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.	2
27.		5.4.3. Тактика игры вратаря.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2
28.		5.4.2. Тактика игры в обороне. Групповые действия.	Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	2
29.		2.3. Подвижные игры.	Игры с метаниями мяча на дальность и в цель.	2
30.		6.1. Учебные соревнования.	Игровая подготовка. Учебные игры.	2
31.		1.3. Гигиенические знания и навыки.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.	2
32.		5.4.1. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия.	Осуществление «закрывания» и препятствования сопернику в получении мяча.	2
33.		6.1. Учебные соревнования.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Учебные соревнования.	2
34.		6.1. Учебные соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
35.		6.1. Учебные соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
36.		6.2. Итоговое занятие. Контрольная игра.	Участие в контрольной игре по мини-футболу. Итоговая аттестация.	2
Итого часов				72

Учебно-тематический план (12-14 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	6
1.1	Вводное занятие. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.	2
1.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки.	2
2	Общая физическая подготовка.	10
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2
2.2	Акробатические упражнения.	2
2.3	Легкоатлетические упражнения.	2
2.4	Подвижные игры.	2
2.5	Спортивные игры.	2
3	Специальная физическая подготовка.	12
3.1	Специальные упражнения для развития быстроты.	4
3.2	Специальные упражнения для развития ловкости.	2
3.3	Упражнения с отягощением.	2
3.4	Соревновательно-игровые упражнения.	4
4	Техническая подготовка.	18
4.1	Различные способы перемещения.	2
4.2	Удары по мячу ногой.	2
4.3	Удары по мячу головой.	2
4.4	Остановки мяча.	2
4.5	Ведение мяча.	2
4.6	Обманные движения.	2
4.7	Отбор мяча.	2
4.8	Комплексное выполнение технических приёмов.	2
4.9	Техника игры вратаря.	2
5	Тактическая подготовка.	14
5.1	Понятие о тактической системе и стиле игры.	2
5.2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
5.3	Тактика нападения.	4
5.3.1	Групповые действия.	2
5.3.2	Командные действия.	2
5.4	Тактика игры в обороне.	6
5.4.1	Индивидуальные действия.	2
5.4.2	Групповые действия.	2
5.4.3	Тактика игры вратаря.	2
6	Игровая подготовка.	12
6.1	Учебные соревнования.	10
6.2	Итоговое занятие. Контрольная игра.	2
	Итого:	72

Содержание (12-14 лет)

1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. (6 часов).

1.1. Водное занятие. Развитие мини-футбола в России и за рубежом. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Влияние занятия мини-футболом на физическое развитие. Цели занятия мини-футболом. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на улице, в учреждении.

Практическая работа. Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения. Просмотр записей отрывков футбольных матчей с последующим их обсуждением.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.(2 часа).

Теоретические понятия и термины. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним.

Игровая площадка для проведения соревнований по мини-футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Практическая работа. Комплекс упражнений для разминки.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.3. Гигиенические знания и навыки. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Закаливание. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим питания спортсмена. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека.

Практическая работа. Массаж и самомассаж. Режим дня юного спортсмена. Польза и правила закаливания организма юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

2. Общая физическая подготовка. (10 часов).

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.(2 часа).

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

Упражнения для мышц шеи и спины Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на расслабление мышц.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

2.2. Акробатические упражнения. (2 часа).

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

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение контрольные упражнения.

2.3. Легкоатлетические упражнения. (2 часа).

Практическая работа. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

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

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

2.4. Подвижные игры. (2 часа).

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

«Цель». Дети стоят за линией круга. В центре круга - ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

«Красный свет — зеленый свет». Игроки ведут мяч, как и куда, хочется в свободном пространстве. На команду тренера «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняется интервал времени между приказами.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

2.5. Спортивные игры. (2 часа).

Практическая работа. Двусторонние игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол по упрощённым правилам.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка. (12 часов).

3.1. Специальные упражнения для развития быстроты. (4 часа).

Практическая работа. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Стартовые упражнения.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

3.2. Специальные упражнения для развития ловкости. (2 часа).

Практическая работа. 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.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.3. Упражнения с отягощением. (2 часа).

Практическая работа. Упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Упражнения для развития силовых способностей.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, обучающая игра, тренировка, тренировочная игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения, контрольная игра, контрольное задание, соревнование.

3.4. Соревновательно-игровые упражнения. (4 часа).

Практическая работа. Участие в товарищеских играх с другими футбольными командами. Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировочная игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнование.

4. Техническая подготовка. (18 часов).

4.1. Различные способы перемещения. (2 часа).

Практическая работа. Бег лицом вперед с поворотом на 360° и с последующим ускорением на 8-10 м.

Бег зигзагообразно с поворотом на 180° и последующим ускорением на 8-10 м.

Бег спиной вперед с оббеганием препятствий, расставленных на одной линии в произвольном порядке.

Многократные прыжки вперед, в стороны, назад, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Прыжки с махом руками вверх. После приземления следует ускорение на 8-10 м.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.2. Удары по мячу ногами. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Удары в единоборстве.

Практическая работа. 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.

Упражнения в парах. Партнёры встают в 2,5-3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 60-70 см. Партнёры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот.

Удары пяткой. Из положения спиной к стенке в 1,5-2 м от нее. Перед каждым игроком лежит мяч. Занимающиеся делают шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку.

На площадке через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливаются 5-6 мячей. Игрок делает разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполняет удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее.

Упражнения в парах. Партнёры встают рядом друг с другом. Один из них, имеющий мяч, несильно посылает его низом вперед. Его партнёр делает рывок и, догнав мяч, ударом пяткой возвращает его партнёру. Игроки периодически меняются ролями.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.3. Удары по мячу головой. (2 часа).

Практическая работа. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Упражнения в парах. Один из игроков садится лицом к партнёру, стоящему в 2-3 м от него с мячом в руках. Тот мягко набрасывает мяч на сидящего так, чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и

голову, сидящий игрок при приближении мяча резким движением туловища и головы наносит удар по мячу. Периодически партнеры меняются ролями.

Упражнения в парах. Партнеры встают в 3-х м друг против друга. Один из них верхом набрасывает мяч, а тот ударом серединой лба возвращает его назад.

Игроки располагаются по кругу, выполняя передачи мяча центральному игроку. Передачи выполняются ударом головой различными способами. Как только мяч упадет на площадку, в центр круга встает другой игрок.

Игроки поочередно в броске наносят удар головой по мячу, подвешенному на высоте 90-100 см. Приземление происходит на поверхность игрового поля.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, тренировочная игра.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.4. Остановки мяча. (2 часа).

Практическая работа. Игроки разбиваются на пары. Партнеры располагаются в 7-8 м друг против друга. Они поочередно сильно посылают мяч друг другу низом внутренней стороной, останавливая его подошвой.

Упражняются два игрока. Один из них встает рядом с партнером, который бросает мяч верхом вперед. Тот делает рывок за мячом, принимает отскочивший от площадки мяч подошвой и ведет обратно бросающему.

Перед игроком (справа и слева) кладутся мячи. Игрок имитирует остановку условно опускающегося мяча внешней стороной стопы.

Из положения сидя игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания площадки принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ноги.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.5. Ведение мяча. (2 часа).

Практическая работа. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Игроки располагаются в колонну в середине игрового поля. Тренер с мячами встает в 6-8 м впереди колонны, сместившись немного к боковой линии. Он низом направляет мячи примерно на 10-метровую отметку. Игроки, стоящие в колонне, поочередно с разбега выполняют удары по

катящемуся мячу, стремясь попасть в заданную часть ворот. Тренер периодически меняет свою позицию, перемещаясь с одного на другой фланг.

Тренер встает на расстоянии 8 м от ворот спиной к воротам, защищаемых вратарем. В 12-15 м от ворот в колонне располагаются группы занимающихся. Каждый в руках имеет мяч. Поймав мяч, тренер по крутой траектории набрасывает мяч вправо (влево) так, чтобы игрок успел с лёта пробить по воротам, которые защищает вратарь.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.6. Обманные движения. (2 часа).

Практическая работа. 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.

Группа игроков (каждый имеет мяч) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнерами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.

В той и другой штрафной площади выполняют ведение в произвольном порядке две группы игроков. По сигналу все игроки, осуществляя ведение, устремляются к противоположным штрафным площадям, где продолжают выполнять упражнение.

Упражнения в парах. Головной игрок устремляется вперёд, выполняя ведение мяча. Внезапно он останавливает мяч подошвой, и продолжает бег (медленно) без мяча. Бегущий за ним партнёр подхватывает мяч и на высокой скорости обгоняет первого. Пройдя с мячом несколько метров, он также останавливает мяч подошвой, затем продолжает движение вперёд без мяча.

Игроки в шеренге выполняют ведение в среднем темпе. По сигналу мяч останавливается внутренней стороной стопы. Затем, развернувшись через левое плечо, уходят с мячом вправо.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

4.7. Отбор мяча.(2 часа).

Практическая работа. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Упражнения в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего, уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу мяча.

Игроки разбиваются на пары. Партнёры стоят на одной линии. Один из них посылает мяч вперед на несколько метров. Одновременно выполнив рывок, партнеры соревнуются: кто первым овладеет уходящим мячом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.8. Комплексное выполнение технических приёмов. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приёмов игры. О соединении технической и физической подготовки.

Практическая работа. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

4.9. Техника игры вратаря. (2 часа).

Практическая работа. 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 замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Из стойки ноги врозь выполняются наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями.

Из основной стойки вратаря выполняются наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди.

Упражнения в парах. Один, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3-4 м, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, практическое задание, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5. Тактическая подготовка. (14 часов).

5.1. Понятие о тактической системе и стиле игры. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.

Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий.

Практическая работа. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Анализ технических приёмов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. Установка на предстоящий матч и разбор проведенной игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

5.2. Упражнения для развития умения «видеть поле». (2 часа).

Практическая работа. 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.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5.3. Тактика нападения. (4 часа).

5.3.1. Групповые действия. (2 часа).

Практическая работа. Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.3.2. Командные действия. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.

Практическая работа. Групповые и командные тактические действия, распределение обязанностей внутри команды, задачи и функции отдельных игроков.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, тренировка, практическое задание.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.4. Тактика игры в обороне. (6 часов).

5.4.1. Индивидуальные действия. (2 часа).

Практическая работа. Противодействие маневрированию. Осуществление «закрывания» и препятствования сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применение отбора мяча изученным способом. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Упражнения для развития индивидуальных действий в атаке с мячом:

На площадке обозначается круг диаметром 6-8 м. Один из игроков встает в центр круга. Его задача передавать мяч на ход партнеру, который передвигается по ходу часовой стрелки. Партнер, приняв мяч, вторым касанием направляет его обратно.

Несколько игроков встают по кругу диаметром 8-10 м и выполняют передачи друг другу. При этом пас рядом стоящему партнеру не разрешается. Передачи выполняются в три, два или одно касание.

Четыре игрока образуют прямоугольник. Пятый игрок занимает позицию в центре. Послав мяч партнеру, необходимо выполнить рывок в ту же сторону и занять место партнера.

Игроки выполняют передачи в противоположных колоннах. Колонны располагаются в 6-8 м друг против друга.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, тренировка, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.4.2. Групповые действия. (2 часа).

Теоретические понятия и термины. Взаимодействие в обороне, осуществление правильного выбора позиции и страховку партнёров.

Практическая работа. Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

5.4.3. Тактика игры вратаря. (2 часа).

Практическая работа. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказка партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресовка его свободному от опеки партнёру.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание,.

6. Игровая подготовка. (12 часов).

6.1. Учебные соревнования. (10 часов).

Практическая работа. Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках. Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций двусторонние игры в группе. Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Участие в соревнованиях по мини-футболу.

Контрольные игры с более сильными командами.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, тренировочная игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

6.2. Итоговое занятие. Контрольная игра. (2 часа).

Практическая работа. Контрольные задания по физической и технической подготовленности. Участие в контрольной игре по мини-футболу. Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, практическое задание, спортивная игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

Календарный учебный график (12- 14 лет)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.		1.1. Вводное занятие. Развитие мини-футбола в России.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Развитие мини-футбола в России.	2
2.		1.2. Правила игры.	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.	2
3.		2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно.	2
4.		2.5. Спортивные игры.	Двусторонние игры в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	2
5.		3.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
6.		3.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами.	2
7.		4.4. Остановки мяча.	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	2
8.		4.5. Ведение мяча.	Ведение серединой подъёма и носком.	2
9.		3.3. Упражнения с отягощением.	Упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	2
10.		4.1. Различные способы перемещения.	Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра.	2
11.		4.6. Обманные движения.	Обучение финтам - при ведении остановка мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой.	2
12.		4.7. Отбор мяча.	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения.	2
13.		5.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.	2
14.		5.3.1. Тактика нападения. Групповые действия.	Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи.	2
15.		4.3. Удары по мячу головой.	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	2
16.		4.8. Комплексное выполнение технических	О соединении технической и физической подготовки.	2

	приёмов.	Промежуточная аттестация.	
17.	4.9. Техника игры вратаря.	Ловля опускающегося мяча.	2
18.	2.3. Легкоатлетические упражнения.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
19.	2.2. Акробатические упражнения.	Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.	2
20.	3.4. Соревновательно-игровые упражнения.	Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.	2
21.	3.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
22.	4.2. Удары по мячу ногой.	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	2
23.	5.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2
24.	3.4. Соревновательно-игровые упражнения.	Участие в товарищеских играх с другими футбольными командами.	2
25.	5.3.2. Тактика нападения. Командные действия	Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.	2
26.	5.4.3. Тактика игры вратаря.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2
27.	2.4. Подвижные игры.	Игры с метаниями мяча на дальность и в цель.	2
28.	1.3. Гигиенические знания и навыки.	Понятие о гигиене и санитарии.	2
29.	6.1. Учебные соревнования.	Учебные игры.	2
30.	6.1. Учебные соревнования.	Учебные игры.	2
31.	5.4.1. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия.	Осуществление «закрывания» и препятствования сопернику в получении мяча.	2
32.	5.4.2. Тактика игры в обороне. Групповые действия.	Комбинация с участием вратаря.	2
33.	6.1. Учебные соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
34.	6.1.	Учебные игры.	2
35.	6.1. Учебные соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
36.	6.2. Итоговое занятие. Контрольная игра.	Участие в контрольной игре по мини-футболу. Итоговая аттестация.	2
Итого часов			72

Контрольно-оценочные средства

Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Мини-футбол»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, контрольное упражнение, самостоятельная работа, соревнование
Промежуточная аттестация		
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольная игра, самостоятельная работа.
Итоговая аттестация		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольная игра, соревнование.

Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность мотивации к занятиям мини-футболом	- проявляет устойчивый интерес к занятиям мини-футболом; - стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	- проявляет интерес к новому; - интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	- практически не проявляет интерес к мини-футболу; - часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни; - занимает осознанно активную позицию	8-10
	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни;	4-7

	- проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию	
	- мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	- проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	8-10
	- проявляет уважительное отношение к другим людям; - недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения	4-7
	- проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Коммуникативные универсальные учебные действия		
Сформированность умения разрешать конфликты в процессе сотрудничества (конфликтная компетентность)	- мотивирован на конструктивное разрешение конфликта, стремится самостоятельно, внутри группы разрешить конфликт - анализирует конфликтную ситуацию, выделяет проблему/причину, ищет и оценивает способы разрешения конфликта, прикладывает усилия к разрешению конфликта	8-10
	- стремится разрешить конфликт, однако не всегда адекватно оценивает конфликтную ситуацию; - стремится привлечь педагога к разрешению конфликта, не всегда выбирает эффективную тактику поведения в конфликтной ситуации	4-7
	- отстраняется от разрешения конфликта, в процессе конфликта выбирает неэффективную тактику поведения; - в конфликтной ситуации (агрессивен, безразличен); - переносит конфликт за пределы учебной ситуации на межличностные отношения	0-3
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	- принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения	8-10
	- принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	- отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений)	- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта; - на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность; - способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий; - способен увидеть перспективы получения более высоких результатов	8-10
	- способен контролировать и оценивать процесс и результат	4-7

	<p>собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий - может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата 	
	<ul style="list-style-type: none"> - не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности; - не прикладывает волевых усилий прерывает деятельность при возникновении трудностей 	0-3
Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - на основе действия самоконтроля (т.е. сличения способа действия и его результата с заданным эталоном для обнаружения отклонений и отличий от эталона), анализа условий деятельности, определяет причины успеха/неуспеха деятельности, может сформулировать вывод; - способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха 	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> - не всегда верно определяет причины успеха/неуспеха деятельности, иногда интуитивно, без анализа собственной деятельности и анализа условий; - при организующей роли педагога способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> - видит лишь внешние причины неуспешности своей деятельности, обвиняет в других или обстоятельства; - не способен конструктивно действовать в ситуации неуспеха 	0-3
Результаты по направленности (профилю) программы		
Теоретическая подготовка		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- освоил знания в объеме более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	4-7
	- овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	0-3
Владение специальной терминологией	- осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием	8-10
	- сочетает специальную терминологию с бытовой	4-7
	как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искаженным пониманием смысла	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- учащийся освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- учащийся освоил более 1/2 объема умений, предусмотренных программой	4-7
	- учащийся овладел менее чем 1/2 объема умений, предусмотренных программой	0-3
Владение специальным	- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности	8-10

оборудованием и оснащением	- работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности	4-7
	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности	0-3

Уровень достижения трёх групп планируемых результатов по ДООП определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации ДООП необходимы специально оборудованные помещения:

- спортивный зал;
- инвентарная (помещение для хранения спортивного инвентаря);
- 2 раздевалки (для мальчиков и девочек) с душевыми.

Перечень оборудования, необходимого для реализации ДООП

№ п/п	Наименование	Описание и технические характеристики	Пункт перечня методических рекомендаций*	Кол-во	Тема ДООП по УТП
1.	Мяч футбольный	Мяч тренировочный: размер 4.	П.4.1	20 шт.	Оборудование используется на каждом учебном занятии
2.	Мяч футбольный	Мяч профессиональный: размер 4.	П.4.2	10 шт.	
3.	Сетка защитная для ворот	Вид спорта: мини-футбол; толщина нити: 3 мм; максимальная ширина ячейки: 99 мм; материал нити: синтетический.	П.4.3	2 шт.	
4.	Ворота	Ворота для футзала: 220 см (ширина) * 200 см (высота) * 80 см (глубина).	П.4.4	1 пара	
5.	Форма вратарская	Размер формы 42-44.	П.4.6	2 шт.	
6.	Перчатки вратарские	Для игры в мини-футбол: соответствие; застежки-липучки: наличие; набивка для защиты от удара по мячу: наличие.	П.4.7	2 шт.	
7.	Щитки	Для игры в мини-футбол: соответствие; материал изготовления: пластик.	П.4.8	20 шт.	
8.	Конус тренировочный	Фишки тренировочные (20 шт.): высота 30 см, диаметр 23см. Фишки конусные (10 шт.): высота 20 см, диаметр 12 см. Материал: пластик;	П.4.11	1 компл	

		цвет: оранжевый.		
9.	Набивной мяч	Мяч для укрепления кистей рук; вес: 2 кг и 3 кг.	П.4.12	33 шт.
10.	Насос воздушный для накачивания мячей	Насос для ручного накачивания.	П.4.14	2 шт.
11.	Насосы воздушные или вакуумные	Электрический насос VOLCANO: 95 Вт.	П.4.14	1 шт.
12.	Манометр	Манометр спортивный, для мячей.	П.4.15	1 шт.
13.	Комплект для силовой гимнастики (гантели)	Гантели цельнолитые обрезиненные (BRADEX); материал: металл, ПВХ, вес: 1 кг – 2 шт., 2 кг. – 4 шт., 3 кг – 4 шт., 4 кг – 2 шт., 5 кг – 2 шт.	П.4.16	7 компл
14.	Флаги для разметки футбольного поля	Полотно флажка размером 47*40 см выполнено из двухслойной влагозащитной ткани. Древяшко из пластика. Высота флажка от уровня земли 154 см.	П.4.17	6 шт.
15.	Барьер легкоатлетический	Тип конструкции: разборная; наличие регулировки по высоте: да; высота барьера: 0,76 м; ширина барьера: 0,10 м; материал каркаса: металл	-	10 шт.
16.	Турник перекладина	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150кг.	-	2 шт.
17.	Брусья навесные	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка	-	2 шт.

		на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150кг.			
18.	Доска наклонная навесная	Длина: 1500 мм; оснащение: мягкая основа; материал сидения: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; материал чехла: ткань с ПФХ покрытием; окраска каркаса: полиуретановый краситель.	-	2 шт.	
19.	Тренажер навесной для пресса	Длина: 650 мм; ширина: 590 мм; высота: 300 мм; жесткая рамная конструкция: соответствие; материал конструкции: стальная труба; материал подлокотников и упора для спины: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; минимальная нагрузка на разгиб: 250 кг.	-	2 шт.	
20.	Комплект для силовой гимнастики (скакалки)	Материал: резина.	-	20 шт.	
21.	Секундомер электронный	Секундомер электронный Армед JS- 307	-	1 шт.	
22.	Свисток со шнурком	Свисток пластиковый.	-	2 шт.	
23.	Мостик гимнастический	Мостик гимнастический подпружиненный MUNAME.	П.11.3	4 шт.	

*Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. N АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций»

Учебно-методическое обеспечение:

- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты занятий по темам;
- сценарии открытых занятий;
- учебные таблицы;
- дидактические пособия;
- визуальные материалы;

- альбомы с иллюстрациями;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- диагностическая карта по определению эффективности программы - мониторинг образовательной деятельности;
- мультимедийные презентации;
- аудиотека.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
- Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
- Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Выбор *методов* обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

Для организации занятия используются словесные, наглядные, практические *методы*:

- *Словесные*: беседа; объяснение, рассказ, замечание, методические указания по выполнению заданий, обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др. Создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.
- *Наглядные*: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, комбинаций движений педагогом, объяснительный и контрастный показ и др. Помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *Практические*: тренировочные упражнения, выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

- *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход)– помогает в обучении каждого на уровне его

возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

– *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

– *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

– *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую– информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Кадровое обеспечение. Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Необходимые профессиональные умения для реализации данной программы:

- умение создавать условия для развития учащихся, мотивировать их к активному освоению развивающих возможностей образовательной среды;

- умение и желание использовать на занятиях физкультурно-спортивного профиля информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы;

- умение и желание осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. - Текст: электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. - Текст: электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28- Текст: электронный// Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Распоряжение Минпросвещения России от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденные распоряжением Министерства просвещения

Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136». - Текст: электронный // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов : [официальный сайт]. - URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/e689c8f9e9062cf8535f88583771879c/download/3446/> (дата обращения: 01.06.2023).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв .распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. -Текст: электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46 (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс. - Текст: электронный.

Список литературы для педагога:

1. Дорохов, Р. Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р. Н. Дорохова. – Смоленск, 2017. - 200 с.– Текст : непосредственный.

2. Зайцев, А. А. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье / А. А Зайцев, А. В. Портнов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.– Текст : непосредственный.

3. Иванов, Н. В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9х9: автореф. дис. канд. пед. Наук / Н. В. Иванов. – Малаховка : МГАФК, 2017. - URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01008714466#?page=1> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст: электронный.

4. Иванов, О. Н. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие) / О. Н. Иванов, А. В. Портнов. – Малаховка - ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015. – Текст : непосредственный.

5. Иванов, О. Н. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) / О. Н. Иванов, А. А. Кузнецов. - Москва, 2020.- 193 с. – Текст : непосредственный.

6. Иванов, О. Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток.

Учебно-метод. пособие / О. Н. Иванов. – Малаховка : МГАФК, 2018. - URL: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02._Etapy_mnogoletney_podgo_tovki_futbolistov.pdf (дата обращения: 01.06.2023). - Текст: электронный.

7. Кобзев, Д. В. Характеристика морфологических показателей и физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по пробл. интегративной и спортивной антропологии, под общ. ред. д.м.н., проф. Р. Н. Дорохова / Д. В. Кобзев. – Смоленск : СГАФК, 2017. – с. 39-41.– Текст : непосредственный.

8. Кривоपालенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации/ Е. И. Кривоपालенко, Л. А. Кучегура. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с.– Текст : непосредственный.

9. Парыгин, Е. П. Мини-футбол: Программа для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (для детей, подростков, юношей с нарушением интеллекта) : практическое пособие / Е. П. Парыгин, Н. Л. Литош, В. А. Блинов; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта / Е. П. Парыгин – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 64 с. : табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274882> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.

10. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/563677665> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.

11. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2020. - URL: <http://centerug.com/upload/iblock/41f/41f6c7f8c5359f51129c61636bc51f5a.pdf24> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.

12. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола. Научно-исследовательская работа. / А. В. Лексаков, А. Е. Власов, Е. М. Калинин, Н. А. Кочешков. Москва : 2017.– Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) Упражнения по физической и

- техничко-тактической подготовке : Учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. – Москва : Спорт, 2020. – 472 с.– Текст : непосредственный.
2. Зайцев, А. А. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье /А. А Зайцев, А. В. Портнов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.– Текст : непосредственный.
3. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с.– Текст : непосредственный.
4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с.– Текст : непосредственный.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень девочек		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9
			13	5,9	5,6—5,2	4,8
			14	5,8	5,5—5,1	4,7
			15	5,5	5,3—4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3
			13	9,3	9,0—8,6	8,3
			14	9,0	8,7—8,3	8,0
			15	8,6	8,4—8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше
			12	145	165—180	200
			13	150	170—190	205
			14	160	180—195	210
			15	175	190—205	220
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше
			12	950	1100—1200	1350
			13	1000	1150—1250	1400
			14	1050	1200—1300	1450
			15	1100	1250—1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше
			12	2	6—8	10
			13	2	5—7	9
			14	3	7—9	11
			15	4	8—10	12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше
			12	1	4—6	7
			13	1	5—6	8
			14	2	6—7	9
			15	3	7—8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	135	155—175	190
			13	140	160—180	200
			14	145	160—180	200
			15	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	750	900—1050	1150
			13	800	950—1100	1200
			14	850	1000—1150	1250
			15	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	5	9—11	16
			13	6	10—12	18
			14	7	12—14	20
			15	7	12—14	20