

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

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

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

Возраст учащихся – 7 - 11 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость программы - 144 часа
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Штейнмарк Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. 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 «Спортивные игры. 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 11 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 144 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план	11
3. Содержание	12
4. Календарный учебный график	23
5. Контрольно-оценочные средства	27
6. Условия реализации программы	33
7. Список литературы	37
8. Приложение	40

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. 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 «Спортивные игры. 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,

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 12 человек.

Адресат программы, особенности набора учащихся. Программа адресована учащимся в возрасте 7-11 лет, желающим заниматься физкультурой, научиться свободно владеть своим телом.

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. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

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, закреплённые 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.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Трудоёмкость программы 144 часа.

Продолжительность и режим занятий для групп - 2 раза 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: практическое учебное занятие, 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;
- прививать навык здорового образа жизни, профилактики заболеваний;
- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, двигательную активность;
- 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 учащихся:

- 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры. Мини-футбол» получают документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Физическая культура и спорт в России	6
2.1	Развитие мини-футбола в России.	2
2.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу	4
3	Общая физическая подготовка	24
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8
3.2	Легкоатлетические упражнения	4
3.3	Подвижные игры	4
3.4	Спортивные игры	8
4	Специальная физическая подготовка	24
4.1	Специальные упражнения для развития быстроты	8
4.2	Специальные упражнения для развития ловкости	8
4.3	Соревновательно-игровые упражнения	8
5	Техническая подготовка	36
5.1	Различные способы перемещения	4
5.2	Удары по мячу ногой	4
5.3	Удары по мячу головой	4
5.4	Остановки мяча	4
5.5	Ведение мяча	4
5.6	Обманные движения	4
5.7	Отбор мяча	4
5.8	Комплексное выполнение технических приемов	4
5.9	Техника игры вратаря	4
6	Тактическая подготовка	28
6.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	4
6.2	Упражнения для развития умения «видеть поле»	4
6.3	Тактика нападения	8
6.3.1	Групповые действия	4
6.3.2	Командные действия	4
6.4	Тактика игры в обороне	12
6.4.1	Индивидуальные действия	4
6.4.2	Групповые действия	4
6.4.3	Тактика игры вратаря	4
7	Игровая подготовка	8
8	Соревнования	8
9	Гигиенические знания и навыки	4
9.1	Закаливание	2
9.2	Режим питания спортсмена	2
10	Итоговое занятие	4
	Итого:	144

Содержание

1. Водное занятие.

Теоретические понятия и термины. Режим занятий. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на улице, в учреждении. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа. Игры на знакомство, создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Физическая культура и спорт в России.

2.1. Развитие мини-футбола в России.

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.

Практическая работа. Просмотр записей отрывков футбольных матчей с последующим их обсуждением.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2.2. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

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.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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.

3.2. Легкоатлетические упражнения.

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.

3.3. Подвижные игры.

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 с ведением. 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.

3.4. Спортивные игры.

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.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Специальные упражнения для развития быстроты.

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.

4.2. Специальные упражнения для развития ловкости.

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.

4.3. Соревновательно-игровые упражнения.

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.

5. Техническая подготовка.

5.1. Различные способы перемещения.

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.

5.2. Удары по мячу ногами.

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 подъемом 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.

5.3. Удары по мячу головой.

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.

5.4. Остановки мяча.

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.

5.5. Ведение мяча.

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

На стенке изображается 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.

5.6. Обманные движения.

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.

5.7. Отбор мяча.

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.

5.8. Комплексное выполнение технических приёмов.

Теоретические понятия и термины. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов 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.

5.9. Техника игры вратаря.

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.

6. Тактическая подготовка.

6.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

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 проведенных 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.

6.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».

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.

6.3. Тактика нападения.

6.3.1. Групповые действия.

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.

6.3.2. Командные действия.

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.

6.4. Тактика игры в обороне.

6.4.1. Индивидуальные действия.

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.

6.4.2. Групповые действия.

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.

6.4.3. Тактика игры вратаря.

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.

7. Игровая подготовка.

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.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

8. Соревнования.

Практическая работа. Участие в соревнованиях по мини-футболу.

Контрольные игры с более сильными командами.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольная игра, соревнование.

9. Гигиенические знания и навыки.

9.1 Закаливание.

Теоретические понятия и термины. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Практическая работа. Массаж и самомассаж. Режим дня юного спортсмена. Польза и правила закаливания организма юного спортсмена.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

9.2. Режим питания спортсмена.

Теоретические понятия и термины. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека.

Практическая работа. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание.

10. Итоговое занятие.

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

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1. Вводное занятие.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.		2.2. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.	2
3.		3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно.	2
4.		3.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	2
5.		3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Маховые движения руками и ногами.	2
6.		4.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
7.		4.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами.	2
8.		5.4. Остановки мяча.	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	2
9.		5.5. Ведение мяча.	Ведение серединой подъёма и носком.	2
10.		2.2. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	Игровая площадка для проведения соревнований по мини-футболу.	2
11.		4.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Участие в товарищеских играх с другими футбольными командами.	2
12.		5.1. Различные способы перемещения.	Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра.	2
13.		5.5. Ведение мяча.	Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча увеличивая скорость движения.	2
14.		5.6. Обманные движения.	Обучение финтам - при ведении остановка мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой.	2
15.		5.7. Отбор мяча.	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения.	2

16.		6.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.	2
17.		6.3.1. Тактика нападения. Групповые действия.	Взаимодействие с партнёрами, используя короткие и средние передачи.	2
18.		5.3. Удары по мячу головой.	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	2
19.		3.3. Подвижные игры.	Игры с прыжками в высоту и длину	2
20.		3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Строевые упражнения обозначение шага на месте, движение строем, правильное положение корпуса.	2
21.		3.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в ручной мяч, пионербол по упрощённым правилам.	2
22.		5.8. Комплексное выполнение технических приёмов.	О соединении технической и физической подготовки.	2
23.		5.3. Удары по мячу головой.	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением.	2
24.		5.4. Остановки мяча.	Остановка грудью летящего мяча. Приём мяча.	2
25.		5.9. Техника игры вратаря.	Ловля опускающегося мяча.	2
26.		5.6. Обманные движения.	Обучение финтам - при ведении остановка мяча подошвой или удар пяткой назад.	2
27.		10. Итоговое занятие.	Контрольные задания по физической и технической подготовленности. Промежуточная аттестация.	2
28.		2.1. Развитие мини-футбола в России.	Развитие мини-футбола в России.	2
29.		3.2. Легкоатлетические упражнения.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
30.		5.7. Отбор мяча.	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения.	2
31.		3.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	2
32.		6.1. Понятие о тактической системе и стиле игры	Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.	2
33.		3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Приседания на время.	2
34.		4.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Игра 3x3 без вратарей на малой площадке со взятием ворот.	2

35.		5.8. Комплексное выполнение технических приёмов.	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры.	2
36.		6.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2
37.		4.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте.	2
38.		4.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Игра 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.	2
39.		5.2. Удары по мячу ногой.	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	2
40.		6.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2
41.		4.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой.	2
42.		5.2. Удары по мячу ногой.	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта.	2
43.		3.4. Спортивные игры.	Двусторонние игры в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	2
44.		6.3.1. Тактика нападения. Групповые действия.	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.	2
45.		6.3.2. Тактика нападения. Командные действия	Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.	2
46.		5.1. Различные способы перемещения.	Бег с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой - правой стопы.	2
47.		6.4.3. Тактика игры вратаря.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2
48.		6.4.2. Тактика игры в обороне. Групповые действия.	Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	2
49.		3.3. Подвижные игры.	Игры с метаниями мяча на дальность и в цель.	2
50.		7. Игровая подготовка.	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2
51.		9.1. Закаливание.	Понятие о гигиене и санитарии.	2
52.		4.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, выполняя в прыжке поворот до 180°.	2
53.		4.3. Соревновательно - игровые упражнения.	Игра 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.	2

54.		6.3.2. Тактика нападения. Командные действия	Групповые и командные тактические действия, распределение обязанностей внутри команды.	2
55.		6.4.3. Тактика игры вратаря.	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей.	2
56.		5.9. Техника игры вратаря.	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением.	2
57.		7. Игровая подготовка.	Учебные игры.	2
58.		4.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, лёжа.	
59.		8. Соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
60.		9.2. Режим питания спортсмена.	Гигиенические требования к питанию спортсменов.	2
61.		6.4.1. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия.	Осуществление «закрывания» и препятствования сопернику в получении мяча.	2
62.		6.4.2. Тактика игры в обороне. Групповые действия.	Комбинация с участием вратаря.	2
63.		7. Игровая подготовка.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2
64.		3.2. Легкоатлетические упражнения.	Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.	2
65.		7. Игровая подготовка.	Учебные игры.	2
66.		8. Соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
67.		4.1. Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – бега на месте, лёжа.	2
68.		6.4.1. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия.	Совершенствование в «перехвате» мяча.	2
69.		8. Соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
70.		4.2. Специальные упражнения для развития ловкости.	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой; выполняя в прыжке поворот до 180°.	2
71.		8. Соревнования.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	2
72.		10. Итоговое занятие.	Участие в контрольной игре по мини-футболу. Итоговая аттестация.	2
Итого часов				144

Контрольно-оценочные средства

Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Спортивные игры. 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

	<ul style="list-style-type: none"> - владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей 	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет уважительное отношение к другим людям; - недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения 	0-3
Сформированность навыков личностной рефлексии	<ul style="list-style-type: none"> - способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей; - осознанно осуществляет рефлексивную деятельность, испытывает потребность в рефлексии 	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> - способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей при организующей роли педагога 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> - не стремится анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей 	0-3
Сформированность нравственно-этических установок, навыков нравственно-этического оценивания	<ul style="list-style-type: none"> - ориентирован на соблюдение моральных норм и правил поведения; - выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - оценивает, может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - способен принимать решения в условиях моральной дилеммы, на основе соотнесения нескольких моральных норм 	8-10
	<ul style="list-style-type: none"> - выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - способен оценивать, но не всегда может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - нуждается в помощи при принятии решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм 	4-7
	<ul style="list-style-type: none"> - недостаточно осознаёт правила и нормы поведения в социуме, часто нарушает их; - затрудняется самостоятельно выделять моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; 	0-3

	- не адекватно оценивает последствия нарушения нормы, затрудняется принимать решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм	
Самоопределение		
Смыслообразование (установление связи между целью деятельности и её мотивом)	- способен сосредотачиваться на выполняемом деле, стремится к его завершённости, преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	8-10
	- стремится к завершению начатого дела, способен сосредотачиваться на выполняемом деле; - при помощи со стороны педагога преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	4-7
	- с трудом сосредотачивается на выполняемом деле, легко отвлекается, не стремится доводить дело до конца; - при возникновении препятствий бросает выполняемую работу	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Коммуникативные универсальные учебные действия		
Сформированность умений учебного сотрудничества	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; - к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	- включается в диалог, при групповой работе не активен; - при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; - недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; - проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
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;	0-3

	- в конфликтной ситуации (агрессивен, безразличен); - переносит конфликт за пределы учебной ситуации на межличностные отношения	
Познавательные универсальные учебные действия		
Креативность в выполнении практических заданий	- учащийся решает задачи творческого и поискового характера, способен выполнять действия и практические задания, внося собственные разнообразные вариации, свободно импровизирует, отталкиваясь от внешних и внутренних стимулов	8-10
	- выполняет действия и практические задания, внося собственные вариации, импровизирует, отталкиваясь от внешних стимулов	4-7
	- выполняет действия на основе образца, иногда с небольшими вариациями	0-3
Регулятивные универсальные учебные действия		
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 умения планировать, прогнозировать учебные действия	- способен планировать, т.е. определить этапы работы и их последовательность, определять промежуточные цели (задачи) этапов с учётом конкретного конечного результата; - определяет наиболее эффективные способы достижения результата; способен предвосхитить результат и уровень его освоения, его временные характеристики	8-10
	- учащийся нуждается в помощи в процессе планирования и прогнозирования результата деятельности; - не всегда определяет наиболее эффективные способы достижения результата	4-7
	- в планировании и прогнозировании результата собственной деятельности, учащийся испытывает существенные затруднения, которые не позволяют достичь поставленной цели	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 собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога;	4-7

	- как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий - может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата	
	- 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	- 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
	- 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
	- 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 объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	- овладел менее чем ½ объёма 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 искажённым пониманием смысла	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	- учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3
Владение специальным оборудованием и оснащением	- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности	8-10
	- 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:

- наличие светлого просторного специального зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ноутбук;
- шкафы для хранения оборудования.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Краткое описание (характеристика)	Размер, ростовка, вес, диаметр	Количество, шт.	Общее количество, шт.
1	Мяч мини-футбольный тренировочный	Матовая синтетическая кожа (полиуретан) толщина 1 мм на нетканой основе, 3 подкладочных слоя из вискозы, латексная камера с наполнителем для создания низкого отскока, бутиловый ниппель.	Размер 4. Вес - 440 г. Длина окружности 62 см.	12	12
2	Мяч мини-футбольный соревновательный	Матовая синтетическая кожа (полиуретан) толщина 1,2 мм на нетканой основе, 4 подкладочных слоя из вискозы, латексная камера с наполнителем для создания низкого отскока, бутиловый ниппель.	Размер 4. Вес 430 г. Длина окружности 62 см	10	10
3	Сетка футзальная,	Материал нити полипропилен. Диаметр нити 3,1 мм Размер сетки: длина 3 м, высота 2 м, глубина по верху 0,8 м, глубина по низу 1 м Размер ячейки 100 x 100 мм	3*2*0,8	4	4
4	Ворота футзальные (1 комплект из 2 ворот)	Комплект их 2-х складных ворот в комплекте с протекторами и сетками. Створ ворот из металлического профиля сечением 80 x 80 мм Материал - винил, искожа	длина 3160 мм, высота 2080. Глубина ворот: в рабочем положении 1080 мм. Масса 35кг.	2	2

		Наполнитель протектора - ППЭ (пенополиэтилен) Крепятся на стойке ворот при помощи липучек Сетка для ворот имеет размер 3 х 2 м, глубина 1 м. Выполнена из полипропилена. Ячейка - размер 100 х 100 мм, диаметр нити 3,2 мм. В комплект из 2-х ворот входят: ворота - 2 шт., протекторы - 2 комп., сетка - 2 шт.			
5	Форма вратарская	Материал изготовления – полиэстер.	Вес 0,8 кг.	4	4
6	Перчатки вратарские (2 пары)	Оснащены застежками-липучками. Набивка для защиты рук от удара по мячу.		4	4
7	Щитки	Материал - полипропилен		12	12
8	Фишки тренировочные	Фишки используются в качестве ограничителя пространства, для обвода, а также в качестве стоек для крепления на них поперечных планок, как барьер изготовления – пластик.	Углубление 4 паз. Высота фишки 5 см.	12	12
9	Набивной мяч (10 комплектов по 3 мяча)	Материал - искусственная кожа. Наполнитель - резиновая крошка.	В комплекте минимум: медбол тип 1 - 1 шт (1кг), медбол тип 2 - 1 шт. (2кг). медбол тип 3 - 1 шт (3кг).	10	10
10	Компрессор для накачивания мячей	Компрессор электрический. Двигатель: мощный, прямоприводный. Корпус: пластик. Максимальное время непрерывной работы 2 часов. Встроенный предохранитель для защиты компрессора от перегрева.		1	1
11	Манометр	Манометр электронный. Игла со штуцером. Батарейка: типа «АА». Изготовлен из никелевого сплава, пластика.		2	2
12	Гантели массивные (от 1 до 5 кг) (5	Гантели цельнолитые. Неразборные.	вес 1 кг - 2 шт. вес 2 кг - 2 шт. вес 3 кг - 2 шт.	5	5

	комплектов по 10 гант.)	Материал: сталь с виниловым цветным внешним покрытием. В комплекте гантели: вес 1 кг - не менее 2 шт. вес 2 кг - не менее 2 шт. вес 3 кг - не менее 2 шт. вес 4 кг - не менее 2 шт. вес 5 кг - не менее 2 шт.	вес 4 кг - 2 шт. вес 5 кг - 2 шт.		
13	Флаги для разметки футбольного поля	Стойка с флажком на плоском основании. Стойка из пластика. Диаметр 30 мм. Материал флага – полиэстер. Основание имеет отверстие для установки стойки.		1	1

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 от 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.

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: 30.05.2024).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024).
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: 30.05.2024). - 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/rospotrebнадзор-post28-site-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
6. 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: 30.05.2024).
7. 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: 30.05.2024). - 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. - URL:

http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovyе_vyip13_2017.pdf

(дата обращения: 30.05.2024). - Текст: электронный.

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.

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: 30.05.2024). - 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.

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.

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_mногоletney_podgotovki_futbolistov.pdf (дата обращения: 30.05.2024). - 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.

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

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: 30.05.2024). – 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: 30.05.2024). – Текст : электронный.

11. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2020. - URL: <http://centerug.com/upload/iblock/41f/41f6c7f8c5359f51129c61636bc51f5a.pdf24> (дата обращения: 30.05.2024). – Текст : электронный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) Упражнения по физической и технико-тактической подготовке : Учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. – Москва : Спорт, 2020. – 472 с.

2. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н. Л. Воробьева. – Москва : АРКТИ, 2013. – 200 с.

3. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с.

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