

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Судогодец»»

Принято  
на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Срок реализации – 1 год

2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «мини-футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273);
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей - распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р;
- Устава МБУ ДО «СШ «Судогодец»».

### Актуальность программы

Интерес к футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышение умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающих в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, повышает активность, чувство ответственности.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы мини-футбол является то, что ее основой станет не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого, программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес детей к спорту как таковому.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** возрастные категории учащихся 6-17 лет.

### **Цели программы:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **Задачи программы:**

#### обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

#### развивающие:

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия.

#### воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма;
- воспитание патриотизма посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района, города.

### **Условия реализации программы:**

- Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.
- Количество учащихся - не менее 8 человек.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена.
- Кадровое обеспечение программы: тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятие продолжительностью - 6 часов в неделю. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Программа включает в себя теоретическую и практическую формы работы. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. Большинство практических тренировок проходят в школьном спортивном зале.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать следующие *методы и технологии*:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу - делай как я);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на практических занятиях).

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем её протяжении.

*Применяются следующие виды и формы контроля:*

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств);

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация - проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

### **Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»**

*Личностными* результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

*Метапредметными* результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	128	-	128	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	69	-	69	Тестирование
4.	Техническая подготовка	35	-	35	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	27	-	27	Тестирование Наблюдение
6.	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
	<b>Итого за курс обучения</b>	<b>276</b>	<b>11</b>	<b>265</b>	

## Содержание учебного плана

### **1. Теоретическая подготовка.**

#### **- Вводное занятие. Постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж ПДД, ППБ, ЧС.**

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Состояние и развитие мини-футбола в России. История возникновения современного мини-футбола (футзала). Развитие мини-футбола (футзала) в России. Ассоциация мини-футбола (футзала) России - организатор развития мини-футбола (футзала) в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

#### **- Методика самостоятельных занятий спортом. Самостоятельная разминка. Распределение нагрузки по этапам занятия. Способы восстановления.**

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки.

#### **- Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание.

#### **- Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами различных спортивных игр. Меры предупреждения спортивного травматизма.**

Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

#### **- Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня. Ведение спортивной документации.**

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу (футзалу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу (футзалу). Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья,

хронометрист, судья информатор. Их роль в организации и проведении соревнований. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол в спортивном зале. Двусторонняя игра.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### Упражнения с предметами:

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### Акробатические упражнения:

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### Легкоатлетические упражнения:

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

### Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

#### Упражнения для развития силы:

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Тоже, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.

#### Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором:

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### Упражнения для развития быстроты:

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д.
- Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

- Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- Ведение мяча головой.

- Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча:

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

- Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

#### **4. Техническая подготовка (техника игры).**

- *Удары по мячу ногой.* Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и

активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

- *Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

- *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

- *Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

- *Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места - из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

## **5. Тактическая подготовка (тактика и тактические комбинации).**

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и

игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

## **6. Контрольные испытания (тестирование, соревнования).**

Упражнения, тесты.

Двусторонняя игра в мини-футбол.

## Оценочные и методические материалы

При обучении используются следующие *формы диагностики прогнозируемых результатов*:

- выполнение контрольных нормативов;
- результаты соревнований;
- тестирование теоретических знаний.

### Контрольные нормативы

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Низкий		Средний		Высокий	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30 м., с.	6-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (3*10 м)	6-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	6-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6-10	5	4	6	4	7	5
	11-13	6	4	7	5	8	6
	14-15	13	10	15	11	16	12
	16-17	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6-10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11-13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	14-15	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	16-17	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

## Содержание и методика контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

### Материально-технического обеспечения

Требования к помещению: мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух человек);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	ворота, трансформируемые для футбола и мини-футбола (комплект)	Д
2.	ворота складные малые для подвижных игр 1,2 x 0,8 м, (комплект)	Д
3.	табло игровое (электронное/перекидное)	Д
4.	насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	манишки двухцветные	К

6.	сетка для хранения мячей	Д
7.	конус игровой	П
8.	комплект фишек (трех разных контрастных цветов)	К
9.	мячи футбольные № 4, 5	К
10.	мячи баскетбольные № 5	Ф
11.	мячи волейбольные	Ф
12.	скакалки	К
13.	стойки для обводки	П
14.	обручи	Ф
15.	рулетка 3 мм	Д
16.	секундомер	Д
17.	свисток	Д
18.	карточки для судейства	Д
19.	планшет магнитный	Д
20.	доска мини с разметкой поля	Д

### Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. – М.: Советский спорт, 2008 г.