

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА  
(Тюменская область)  
г. НИЖНЕВАРТОВСК  
Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры  
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
(протокол от 29.08.2024 № 01)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом КУ «Нижневартовская  
общеобразовательная санаторная  
школа»  
от 29.08.2024 № 294-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6,5-12 лет

Срок реализации: 1год

Кабанов Иван Владимирович  
Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ  
Серийный номер:  
0DC5 96EA A08F AFDE 0DF7 6F57 893DD804  
Владелец: Лопаткина Наталья Викторовна  
Выдано: Федеральное казначейство  
Действует с 20.06.2023 13:57:00 по 12.09.2024 13:57:00

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	6
<b>Учебный план</b> .....	6
<b>Календарно-тематическое планирование</b> .....	8
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	11
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Мини - футбол» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами: –

Программа разработана на основе требований:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.12.2021 № 634-п (в ред. от 20.05.2022) «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», приложение 41 «Целевая модель развития системы дополнительного образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

–

– Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих

в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у обучающихся стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная.

**Объем программы:** 68 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40 минут.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Количество учащихся** – 11 человек.

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок – соревнования.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Цель** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи программы:**

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического),
- освоение упражнений основной гимнастики;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);
- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Необходимый набор навыков и физических качеств футболиста позволяет объективно оценить уровень подготовленности обучающихся.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих: а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации учащихся.

Метапредметные результаты освоения программы отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Предметные результаты изучения программы «Мини футбол» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные учащимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. А, так же:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотно использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	14	2	12	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	14	2	12	наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	16	2	14	опрос
6	Специальная тактическая подготовка	14	2	12	наблюдение
7	Аттестация	3	-	3	тестирование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
9	Всего часов	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	

### 1. Знания о футболе

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

## **2. Способы физкультурной деятельности**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

## **3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

*Индивидуальные технические действия:*

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

*Тактические действия:*

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	
		План	Факт
1	Формирование групп.		
2	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, работы со спортивным инвентарем.		
3	Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий комплекса упражнений.		
4	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
5	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
6	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
7	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
8	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.		
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.		
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
13	Товарищеская игра.		
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		

15	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
16	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
17	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
18	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
19	Товарищеская игра.		
20	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		
21	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
22	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
23	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
24	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
25	Товарищеская игра.		
26	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		
27	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
28	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		
29	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		
30	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
31	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
32	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		
33	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		
34	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		
35	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		

36	Товарищеская игра		
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		
38	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		
39	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		
40	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		
41	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		
42	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов		
43	Товарищеская игра.		
44	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		
45	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.		
46	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
47	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		
48	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		
49	Товарищеская игра.		
50	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
51	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		
52	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		
53	Изучение техники игры вратаря.		
54	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		
55	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		
56	Товарищеская игра.		

57	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.		
58	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		
59	Игра на опережение, старты из различных положений.		
60	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		
61	Футбол без ворот. Тренировка меткости.		
62	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
63	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		
64	Товарищеская игра.		
65	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.		
66	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага		
67	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		
68	Товарищеская игра		

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Форма обучения:** очная

Но при возникновении условий, не позволяющих реализацию программы в очной форме, программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

*Форма организации учебной деятельности* – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для обучающихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

Для успешной реализации Программы создаются условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- спортивный зал; соответствующий санитарно-эпидемиологическими правилам и нормативам СанПиНа;
- летняя спортивная площадка.

- ворота;
- стойки для обводки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- мячи футзальные;
- отбивные сетки;
- сетки для мячей.

При использовании интерактивных методов обучения с применением дистанционных образовательных технологий учащимся нужно иметь доступ к персональному компьютеру с выходом в INTERNET, e-mail.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Диагностика физической подготовленности учащихся**

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность.

На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие ребенка своих движений. Этому способствуют также упражнения: броски и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег подвижные игры с бегом, эстафеты. Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы.

Для развития силы мышц используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др. Развитие выносливости средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Определение уровня физической подготовленности.

**Тест 1** – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке. Время фиксируется с точностью.

**Тест 2** – «Челночный бег» (3 раза по 10 м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения. Методика выполнения. Перед стартом занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа.

**Тест 3** – «Прыжок в длину с места». Тест, способствующий развитию скоростносиловых качеств. Методика проведения. Учащийся становится на линии старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

**Тест 4** – «6-минутный бег». Тест предназначен для оценивания выносливости. Методика выполнения. Выполняется с общего старта, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега.

**Тест 5** – «Наклон вперед из положения стоя». Тест предназначен для определения уровня гибкости учащихся. Методика выполнения. Испытуемый становится на скамью, наклоняет туловище вперед – вниз, руки вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне стоп испытуемого. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев.

**Тест 6** – «Подтягивание». Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса у мальчиков. Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются.

**Тестирование проводится 2 раза в год в начале и конце года (в сентябре и мае)**

**Уровень физической подготовленности учащихся**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7-8	7,1	7,0-6,0	5,4			
			9-10	6,8	6,7-5,7	5,1			
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7-8	10,4	10,0-9,5	9,1			
			9-10	10,2	9,9-9,3	8,8			
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8	100	125-145	165-175			
			9-10	120	130-150	185			
4	Выносливость	1 километр, мин.	7-8	6,0	5,30	5,10			
			9-10	5,50	5,20	5,0			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7-8	1	3-5	7,5			
			9-10	1	3-5	7,5			
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	7-8	1	2-3	4			
			9-10	1	2-3	5			
		Подтягивание На низкой перекладине (девочки) Кол-во раз	7-8						
			9-10						

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
5. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
8. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
9. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
10. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.