

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
"Занимательный футбол"**

Срок освоения: 3 года (216 дней)
Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Разработчик:
Кулинич Александра Айзиковна
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную **направленность**, общекультурного уровня освоения. Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности учащихся, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся возрастных категорий от 7 до 12 лет и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по данной программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Спортивные игры» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками. В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Реализация программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов игры в мини-футбол (наряду с объемным блоком общей физической подготовки), что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения мячом. Занятия проводятся с большим использованием игровых упр. с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Уровень освоения программы.

Базовый

Объем и срок освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

3 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Цель и задачи программы.

Цель.

Способствовать гармоничному физическому развитию личности учащегося средствами общей физической подготовки и спортивных игр, приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- правильном режиме дня, сне, питании, чередовании труда и отдыха;
- о физическом строении;
- влиянии занятий физической культурой на системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную, опорно-двигательный аппарат и др.);
- гигиенических навыках и приемах закаливания;
- формировании навыков организации самостоятельной двигательной активности, привычке заботиться о своем здоровье;
- системе физкультурно-спортивных знаний и умений;
- основных приемах самоконтроля;
- обучить основам техники и тактики данного вида спорта (ф/б);
- организации и проведении соревнований по сп.играм (ф/б);

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию;
- повысить устойчивость и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- развить и укрепить навыки закаливания организма;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повысить общую физическую подготовленность;
- развивать двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость;
- укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность.

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям;
- воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитать активную жизненную позицию;
- мотивировать учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов;
- сплотить коллектив, формировать навыки командной игры, воспитывать чувство ответственности.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы.

Тематические беседы по темам избранного вида спорта, обсуждение профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, учебно-тренировочные занятия, участие в играх, соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в сформированных согласно обозначенному в программе возрасту группах, учащиеся от 7 до 12 лет. Состав группы в течении учебного года постоянный, но может меняться при наличии свободных мест в начале 2-го и 3-го года обучения после прохождения вновь поступающими в группу учащимися вступительного тестирования по общей физической и технической подготовке. Занятия групповые, виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают беседы, игры, практические занятия и соревнования.

Условия набора и формирования групп.

Условия набора в коллектив.

В группу (1-ый год обучения) принимаются все желающие без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. Состав группы в течении учебного года постоянный, но может меняться при наличии свободных мест в начале 2-го и 3-го года обучения после прохождения вновь поступающими в группу учащимися вступительного тестирования по общей физической и технической подготовке.

Условия формирования групп.

Набор учащихся согласно возрасту заявленному в общеразвивающей программе (7-12 лет). Состав группы в течении учебного года постоянный, но может меняться при наличии свободных мест в начале 2-го и 3-го года обучения после прохождения вновь поступающими в группу учащимися вступительного тестирования по общей физической и технической подготовке.

Количество обучающихся в группе.

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения не менее 10 человек, в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Формы организации занятий.

При реализации программы могут предусматриваться, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Формы проведения занятий.

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно проводится в традиционной форме, также в программе используются такие формы проведения занятия как: беседа, игра, соревнования, турниры и фестиваль, контрольные и итоговые испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Фронтальная: со всеми учащимися одновременно, в форме беседы, показа, объяснения, в процессе обучения нового материала.
2. Групповая: в больших и малых группах (от 2 до 6 человек), парах, для выполнения определенных поставленных задач, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Состав групп и задания могут меняться в зависимости от цели деятельности. Групповая форма порождает взаимную ответственность, внимательность, формирует интерес к работе товарища.
3. Индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, работы с одаренными детьми.

Материально-техническое оснащение.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться.

Используемый инвентарь: гимнастические скамейки, палки, скакалки; набивные мячи 1-2 кг, гантели 1-2 кг, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, ворота, гимнастические маты, стенки, перекладины, канат.

Кадровое обеспечение.

Реализуется без привлечения иных специалистов.

Учебный план, 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Основы теоретических знаний (гигиена, предупреждение травматизма, врачебный контроль, самоконтроль)	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая и специальная подготовка	64	4	60	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
4.	Техническая и тактическая подготовка (мини- футбол)	66	4	62	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
5.	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Промежуточный контроль, тестирование
6.		2	2		Промежуточный

	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения				контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности
	Общее количество часов	144	13	131	

Учебный план, 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Основы теоретических знаний.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая и специальная подготовка	60	4	56	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
4.	Техническая и тактическая подготовка (мини- футбол)	70	4	66	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
5.	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Промежуточный контроль, тестирование
6.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	2		Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности
	Общее количество часов	144	13	131	

Учебный план, 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы контроля
----------	---------------	------------------	-------------------

		<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Основы теоретических знаний	2	1	1	Педагогическое наблюдение Тест
3.	Общая физическая и специальная подготовка	58	4	54	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
4.	Техническая и тактическая подготовка (мини-футбол)	72	4	68	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
5.	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Промежуточная аттестация, итоговый контроль
6.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	2		Текущий, педагогическое наблюдение
	Общее количество часов	144	13	131	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Т. Н.Пальченкова

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Занимательный футбол»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Кулинич Александра Айзиковна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	02.09.2024	26.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи программы (3 год обучения):

Обучающие:

- Продолжить овладение основами теоретических знаний 3-го года обучения;
- Продолжить овладение техникой и тактикой мини-футбола 3-го года обучения;
- Знать основные правила игры;
- Закрепить знания с правилами проведения соревнований по мини-футболу.

Развивающие:

- подготовка и выполнение нормативов по ОФП и СФП, соответствующие возрастной группе;
- продолжить развитие основных и специальных физических качеств;
- содействовать укреплению здоровья и систем организма;
- содействовать правильному физическому развитию.

Воспитательные:

- прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки командной игры, чувство ответственности, сплотить коллектив;
- воспитывать дисциплину, волю и настойчивость в достижении цели;
- воспитывать черты спортивного характера.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями у занимающихся на этом этапе являются:

- уметь активно включаться в коллективную деятельность;
- уметь активно взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- осуществлять взаимодействие и общение со сверстниками на принципах взаимоуважения;

- уметь организовываться и организовывать собственную деятельность;
- уметь выбирать и использовать средства для достижения цели.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять упорство и трудолюбие в достижении целей;
- оказывать помощь сверстникам, уметь общаться, находить общий язык и общие цели;
- воспитывать положительные качества личности, спортивный характер.

Метапредметными результатами освоения занимающимися программы являются следующие умения:

- определять и формулировать цели деятельности как самостоятельно так и с помощью педагога;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- находить ошибки при проведении игры, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- добывать новые знания, перерабатывать информацию, находить ответы на вопросы, используя свой опыт и информацию полученную на занятиях;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре;
- уметь доносить информацию в доступной форме.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия ФУ в режиме дня, организовывать досуг с использованием средств ФК;
- знать факты истории игры в футбол, правила игры, правила проведения соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр (мини-футбол) и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- совершенствование теоретических знаний о правильном режиме дня спортсмена, личной гигиене, причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

- совершенствуют теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- основные правила и организацию игры в мини-ф/б;
- совершенствуют терминологию;
- совершенствование знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- совершенствование основ техники и тактики данного игрового вида спорта (ф/б);

Будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- культура поведения в игре, контролировать свои эмоции;
- совершенствование навыков ОФП и СФП;
- закрепление основных приемов игры в мини-футбол: основы атакующих и защитных действий, перемещения в сочетании с техникой владения мячом, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- закрепить навыки основных действий игры вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);
- владеть игровыми ситуациями на поле, площадке, тактикой игры;
- умение ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- основы коллективной игры;
- игра в мини-футбол;
- основы судейской практики.

Разовьют следующие качества:

- продолжат развитие двигательных умений и навыков;
- продолжат развивать общую и специальную выносливость организма к физическим нагрузкам;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, скоростные способности;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- продолжат развитие коммуникативных способностей в процессе общения и выполнения коллективных действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи 3 года занятий мини-футболом «Занимательный футбол». Правила охраны труда.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

2. Основы теоретических знаний.

Теория. Профилактика травматизма. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Анализ деталей техники работы с мячом. Здоровье и здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль. Правила игры в футбол и мини-футбол. Правила соревнований. Техника и тактика игры в мини-футбол.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Соблюдение правил техники безопасности. Систематический контроль основных показателей здоровья. Основные способы страховки и самостраховки. Основы самоконтроля.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тест.

3. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты,

выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

ОФП: Овладение навыками ОФП. Прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег, л/а упражнения, подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

СФП: Овладение навыками СФП. Подвижные спортивные игры и эстафеты, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Контрольные испытания:

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 5х10м, 5х18 м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, текущий контроль.

4. Техническая и тактическая подготовка (мини-футбол)

Теория. Правила игры в футбол и мини-футбол. Правила соревнования. Техника игры: Анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему. Обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом. Тактика игры: Обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

Практика. Техническая, тактическая и игровая подготовка.

Техническая подготовка.

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+

Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+

Финт «пробрось мяч».		+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнеру».		+	+
Финт «переступание через мяч».	+	+	+
Игра вратаря			
Техника броска			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Тактическая подготовка:

Программный материал	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Открытие для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные		+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча			+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

Тактика защиты.

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
Выбор места при ловле мяча на	+	+	+

выпаде и на перехвате			
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

Игровая подготовка: учебные игры (закрепление технических и тактических навыков), спортивные игры, эстафеты.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, промежуточный контроль.

5. Контрольные испытания и соревнования.

Формы контроля: промежуточная аттестация, итоговый контроль.

Практика. Участие в соревнованиях по футболу. Контрольное тестирование.

Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения. Заключительное занятие в конце года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течении учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Формы контроля: текущий, педагогическое наблюдение.

Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Кулинич А.А. объединение "Занимательный футбол» 2024-2025 учебный год

№ п/п	Т Е М А	Раздел УП	К-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	02.09.24	
2.	Профилактика травматизма. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Анализ деталей техники работы с мячом.	Основы теоретических знаний. Техническая и тактическая подготовка	2	05.09.24	
3.	Здоровье и здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль. Правила игры в футбол и мини-футбол. Правила соревнований. Анализ деталей техники работы с мячом.	Основы теоретических знаний. Техническая и тактическая подготовка	2	09.09.24	
4.	Варианты ведения мяча. Ведение мяча с быстрым изменением движения. ОФП у футболиста.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	11.09.24	
5.	Варианты ведения мяча. Ведения мяча с уходом от преследования. СФП у футболиста.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	16.09.24	
6.	Передачи мяча в движении. Передачи мяча с быстрым изменением движения. Обманные движения на скорости. ОФП и СФП у футболиста.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	19.09.24	
7.	Передачи мяча в движении.	Техническая и	2	23.09.24	

	Обманные движения на скорости. ОФП и СФП у футболиста.	тактическая подготовка ОФП и СФП			
8.	Обводка защитников в изменяющейся обстановке. ОФП и СФП, скоростно-силовая подготовка футболиста.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	26.09.24	
9.	Отработка ответного паса в движении. ОФП и СФП, скоростно-силовая подготовка футболиста.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	30.09.24	
10.	Короткие передачи в движении. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд. ОФП и СФП, основы знаний: скоростная подготовка.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	03.10.24	
11.	Короткие передачи в движении. Короткая передача с лета. ОФП и СФП, основы знаний: скоростная подготовка.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	07.10.24	
12.	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Челночный бег с ведением мяча 5х10 м. ОФП, основы знаний, скоростно-силовая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	10.10.24	
13.	Быстрый пас и остановка мяча. Обработка мяча и точность передачи. СФП, основы знаний, скоростно-силовая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	14.10.24	
14.	Короткий пас в движении. Тренировочная игра в мини-футбол. ОФП и СФП, силовая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	17.10.24	
15.	Обработка мяча и точность передачи. Отработка удара после розыгрыша стенки. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	21.10.24	
16.	Контрольные испытания и соревнования.	Контрольные испытания и соревнования	2	24.10.24	
17.	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	28.10.24	
18.	Игра головой, контроль мяча при игре головой. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	31.10.24	
19.	Удар подъемом. Удар в ворота по движущемуся мячу. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	07.11.24	

20.	Отработка ударов с обеих ног. Отработка ударов с острого угла. Игра мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	11.11.24	
21.	Удар в ворота после обводки. Удары головой. Мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	14.11.24	
22.	Игра вратаря: ловля мяча после сильного удара на уровне груди. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	18.11.24	
23.	Варианты финтов. Отработка финтов. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	21.11.24	
24.	Варианты финтов. Отработка финтов. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	25.11.24	
25.	Игра вратаря. Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	28.11.24	
26.	Игра вратаря. Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	02.12.24	
27.	Игра вратаря. Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	05.12.24	
28.	Отработка финтов. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	09.12.24	
29.	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе). Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	12.12.24	
30.	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе). Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	16.12.24	
31.	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе). Правила игры. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	19.12.24	
32.	Контрольные испытания и соревнования.	Контрольные испытания и соревнования	2	23.12.24	
33.	Тактика атаки: Открывание для	Техническая и	2	26.12.24	

	приёма мяча. Создание численного преимущества на отдельном участке поля . Игра. ОФП и СФП.	тактическая подготовка ОФП и СФП			
34.	Тактика атаки: Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	30.12.24	
35.	Тактика атаки: Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	09.01.25	
36.	Тактика атаки: Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	13.01.25	
37.	Тактика атаки: Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	16.01.25	
38.	Тактика атаки: Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	20.01.25	
39.	Тактика атаки: Организация атаки при вводе мяча в игру. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	23.01.25	
40.	Тактика атаки: Организация атаки при вводе мяча в игру.Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	27.01.25	
41.	Тактика атаки: быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	30.01.25	
42.	Тактика атаки: Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	03.02.25	
43.	Тактика атаки: Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	06.02.25	
44.	Тактика атаки: Организация быстрого нападения. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	10.02.25	
45.	Тактика атаки: Организация постепенного нападения. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	13.02.25	
46.	Тактика атаки: Организация	Техническая и	2	17.02.25	

	постепенного нападения. Игра в мини-футбол. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	тактическая подготовка ОФП и СФП			
47.	Правила соревнований. Основы судейства. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	20.02.25	
48.	Контрольные испытания и соревнования.	Контрольные испытания и соревнования	2	24.02.25	
49.	Тактика защиты: Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	27.02.25	
50.	Тактика защиты: Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	03.03.25	
51.	Создание численного превосходства в обороне. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	06.03.25	
52.	Организация обороны против быстрого и постепенного нападения. Игра в мини-футбол. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	10.03.25	
53.	Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	13.03.25	
54.	Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	17.03.25	
55.	Руководство игрой партнёров при обороне. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	20.03.25	
56.	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	24.03.25	
57.	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Игра. Основы знаний по ОФП и СФП (тест).	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	27.04.25	
58.	Тактические действия в нападении на своем игровом месте. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	31.03.25	
59.	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников	Техническая и тактическая	2	03.04.25	

	соперника, используя короткие и средние передачи. Игра. ОФП и СФП.	подготовка ОФП и СФП			
60.	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	07.04.25	
61.	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. ОФП и СФП	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	10.04.25	
62.	Подстраховка и помощь партнеру. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	14.04.25	
63.	Нападение быстрым прорывом. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	17.04.25	
64.	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра. ОФП и СФП.	Техническая и тактическая подготовка ОФП и СФП	2	21.04.25	
65.	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	24.04.25	
66.	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	28.04.25	
67.	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	05.05.25	
68.	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	12.05.25	
69.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	15.05.25	
70.	Организация быстрой контратаки. Игра в мини-футбол, закрепление технических и тактических навыков.	Техническая и тактическая подготовка	2	19.05.25	
71.	Контрольные испытания и соревнования.	Контрольные испытания и соревнования.	2	22.05.25	
72.	Итоговое занятие. Обсуждение	Итоговое	2	26.05.25	

	итогов обучения.	занятие. Обсуждение итогов обучения.			
	ВСЕГО ЧАСОВ		144		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса. Весь учебный материал распределен в соответствии с принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, учитываются возрастные особенности учащихся, физическое развитие каждого ребенка.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала планируется использовать наглядные пособия, видеозаписи, рекомендовать специальную литературу и интернет ресурсы для самостоятельного изучения. Подбирая материал для занятий, необходимо наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Ведущим видом занятий являются практические.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методы обучения и воспитания:

1. Словесные (направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысливать двигательные задачи, раскрывать содержание и структуру движения): объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.
2. Наглядные (направленные на создание зрительных представлений о движении): показ физических упражнений, использование наглядных пособий и тд.

3. Практические (закрепление на практике знаний, умений и навыков): повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.
4. Игровые (активизируют внимание учащихся, улучшают эмоциональное состояние).

Информационные ресурсы:

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты, объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов. Интернет ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

-для педагогов

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989 г.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1989 г.
4. Бутин И.М., Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей»- М.: «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002 г.
5. Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение» 20 г., 126 с.
7. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие» М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г.
8. «Спортивные игры» В.Д.Коваленко – М., Просвещение, 1988 г.
9. «Спортивные игры в физическом воспитании» Учебное пособие/ Ю.И.Портных, С.Л.Фетисова, Е.А.Митин, О.П.Бауэр; Спб.: Изд-во им.А.И.Герцена, 2008 г.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/ Серия «Книга для учителя».- Ростов Н/Д: «Феникс», 2003.- 250 с.

-для обучающихся

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989 г.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1989 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов Н/Д: «Феникс», 2000 г.- 352 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994 г.
6. .
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе».- М.: Гуманит.изд. ВЛАДОС, 2002 г.
8. Матвеев А.П. «Физическая культура: учебник для 5 кл. общеобразовательных учрежд.» изд-во «Просвещение».- М.: 2008 г.
9. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры»: 1-4 классы Б.: ВАКО, 2007 г.
10. Уваров В.А. «Смелые и ловкие». М., 2009 г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов.

Оценочные материалы

Теоретическая подготовка:

1. Входная диагностика (тест) – теоретические задания по разделам программы.
2. Итоговый контроль (тест) – теоретические задания по изученному материалу.

Практическая подготовка:

1. Входная диагностика – практические задания (контрольные нормативы), для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников.

2. Наблюдения - осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для развития двигательных качеств, формирования умений и навыков.
3. Анализ выполненных работ – участие в соревнованиях школьного и районного уровней.
4. Итоговый контроль – практические задания (контрольные нормативы) для определения и оценки физической подготовленности учащихся.

Формы контроля:

Текущий контроль (оценка уровня и качества освоения разделов/тем программы), осуществляется в течении всего учебного года, на занятиях.

Промежуточная аттестация (оценка уровня и качества освоения учащимися учебной программы по итогам изучения раздела/темы или в конце периода обучения) а также личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль (оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения. Выполнение нормативов по ОФП и СФП, овладение теоретическими и практическими знаниями и навыками).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Журнал посещения занятий – используется для отслеживания и фиксации, отношения детей к тренировочному процессу. Запланировано проведение анкетирования детей и родителей в начале и конце учебного года обучения, анализ полученных результатов.

Бланки тестовых заданий. Фотографии и видеозаписи участия детей в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований.

Приложение №1

Примерные тесты по теоретической подготовке (мини-футбол):

Тест № 1

Вопрос 1

Какую форму имеет площадка для игры в мини футбол?

Варианты ответов

- квадратную;
- прямоугольную;
- треугольную.

Вопрос 2

Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

Варианты ответов

- 20 *15 метров;
- 30 *15 метров;
- 25 *15 метров.

Вопрос 3

Как называется прием, который вводит мяч в игру?

Варианты ответов

- начальный удар;
- вбрасывание;
- пас.

Вопрос 4

Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

Варианты ответов

- это определяет судья;
- не важно;
- на своих половинах площадки.

Вопрос 5

Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:

Варианты ответов

- наклоны сидя;
- подтягивания;
- прыжки в длину с места.

Вопрос 6

Где должны находиться соперники команды, выполняющие начальный удар, пока мяч не войдет в игру?

Варианты ответов

- зависит от указаний тренера;
- не ближе 3 м от мяча;
- где угодно.

Вопрос 7

При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

Варианты ответов

- когда по нему нанесен удар;
- когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направлении вперед;
- когда по нему нанесен удар, направленный вперед

Вопрос 8

Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать:

Варианты ответов

- 30 метров;
- 300 метров;
- 4 * 9 метров.

Вопрос 9

Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

Варианты ответов

- это определяет судья;
- на линии штрафной площадки в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры;
- в центре площадки.

Вопрос 10

Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:

Варианты ответов

- прыгать;
- поднимать ноги в висе;
- подтягиваться

Вопрос 11

К способам возобновления игры относятся:

Варианты ответов

- пас от ворот;
- угловой удар;
- начальный удар.

Вопрос 12

Где находятся игроки. защищающей команды во время удара с боковой линии?

Варианты ответов

- это определяет судья;
- не важно;
- не ближе 5 м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии.

Вопрос 13

Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

Варианты ответов

- полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка;
- коснется потолка;
- полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху.

Тест № 2

Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

А) 7.

Б) 6.

В) 5.

2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)

А) (в 6 м. от ворот) .

Б) (в 7 м. от ворот) .

В) (в 12м. от ворот) .

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?

А) Нет.

Б) Да.

4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?

А) Да.

Б) Нет

5. Каков вес мини-футбольного мяча?

А) 300-350г.

Б) 400-440г.

В) 150-200г.

5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

А) Замена игрока.

Б) Предупреждение.

В) Перерыв.

7. Продолжительность футбольного матча?

А) 2 x25.

Б) 4 x10.

В) 2 x30.

8. Что означает красная карточка , предъявленная судьей?

А) Тайм-аут.

Б) Предупреждение.

В) Удаление.

9. Кто был чемпионом мира 2012г.

А) Сборная Бразилии.

Б) Сборная Италии.

В) Сборная Франции.

10. Кто является автором известного футбольного марша?

А) М. Бландер.

Б) И. Штраус.

В) И. Бах.

Тест № 3

Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

а) квадратную

б) прямоугольную

в) треугольную.

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
а) 20х15 б) 30х15 в) 25х15.
3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?
а) это определяет судья
б) не важно
в) на своих половинах площадки
5. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?
а) зависит от указаний тренера
б) не ближе 3 м от мяча
в) где угодно.
6. Где находится мяч во время начального удара?
а) на половине команды, вводящей мяч в игру
б) где укажет судья
в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки
7. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
8. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?
а) когда по нему нанесен удар
б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед
9. Когда разыгрывается спорный мяч?
а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.
10. Как разыгрывается спорный мяч?
а) по свистку судьи
б) судья производит вбрасывание
в) судья проводит жеребьевку.
11. Где разыгрывается спорный мяч?
а) в центре площадки
б) там, где находился мяч в момент остановки игры
в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади
12. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?
а) это определяет судья
б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
в) в центре площадки

13. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?
- а) начальный удар повторяется б) штрафной
в) свободный.
14. Мяч не в игре, если:
- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки
15. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:
- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
б) коснется потолка
в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху
16. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?
- а) это определяет судья
б) не важно
в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии
17. К способам возобновления игры относятся:
- а) угловой удар; б) начальный удар
в) пас от ворот
18. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
- а) 20х15 б) 30х15 в) 25х15.
19. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
- а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
20. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?
- а) квадратную б) прямоугольную
в) треугольную.
21. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?
- а) это определяет судья
б) не важно
в) на своих половинах площадки

Приложение № 2

Примерные тесты по технической подготовке

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	22 м	20 м.	16 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	16с.	18 с.	20 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	10 с.	12 с.	14 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во	6	4	2

	ударов)			
--	---------	--	--	--

Приложение № 3

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20