

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия» города Лесосибирска

Рассмотрено
педагогическим советом
протокол № 1
от «30» 08. 2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия»

_____ А.А. Терновик
«__» _____ 2024 год
Приказ № 01-04-402

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Мини-футбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Маслова Анастасия Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- | | | |
|-----|-------------------------|---------|
| 1.1 | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | стр. 5 |
| 1.3 | Содержание программы | стр. 6 |
| 1.4 | Планируемые результаты | стр. 11 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- | | | |
|-----|--|---------|
| 2.1 | Календарный учебный график | стр. 12 |
| 2.2 | Условия реализации программы | стр. 13 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 14 |
| 2.4 | Методический материал | стр. 14 |
| 2.5 | Список литературы | стр. 17 |
| 2.6 | ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | стр. 19 |
| 2.7 | ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | стр. 20 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства подростков в возрасте 8-10 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизной программы является обучение младших школьников игровым спортивным дисциплинам, которое должно строиться через игры. В игре дети приобретают опыт межличностного общения, навыки управления вниманием. Игровая деятельность является средством формирования УУД. В этом возрасте дети любят выполнять множество различных двигательных упражнений, вызывающих эмоциональное возбуждение: у них горят глаза, а главное – дети при этом мало устают. Программы, которые создаются на основе спортивных и

подвижных игр, способствуют расширению возможностей детей и показаны практически всем.

Актуальность программы

Двигательные действия в игре направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. Коммуникативные учебные действия направлены на планирование сотрудничества учащегося с преподавателем и сверстниками, на разрешение конфликтов, на управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера.

Существенное значение для формирования коммуникативных универсальных действий, как для формирования личности ребёнка в целом, имеет организация совместной работы учащихся в команде, и в итоге:

- возрастает сплоченность;
- меняется характер взаимоотношений между детьми, они начинают лучше понимать друг друга и самих себя;
- растёт самокритичность; ребенок, имеющий опыт совместной работы со сверстниками, более точно оценивает свои возможности, лучше себя контролирует;
- дети, помогающие своим товарищам, с большим уважением относятся к труду преподавателя;
- дети приобретают навыки, необходимые для жизни в обществе: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей.

Отличительные особенности программы

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Адресат программы. В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 8 – 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество занимающихся в секции – до 20 человек. Продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 – 2,5 часа. Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по мини футболу на 144 часа (1-ый

год обучения) и 216 часа (2-ой год обучения) направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини футбол.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме. Также используется групповая форма, индивидуально-групповая, в подгруппах и парах, участие в соревнованиях.

I год обучения – 2 раза в неделю по 2 - 2,5 акад. часа (144 часа в год)

II год обучения – 2 раза в неделю по 2 - 2,5 акад. часа (216 часов в год)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 – 2,5 часа с обязательным перерывом 10 - 15 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом обучающихся, их всестороннему физическому развитию, а так же совершенствование многих необходимых в жизни двигательных, морально-волевых качеств через занятие спортивной игрой в мини-футбол.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини футбола;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини футбола; участие в соревнованиях по мини футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини футбол.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-

2	Основы знаний	6		
2.1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание		2	-
2.2	Правила игры в футбол		2	-
2.3	Место занятий, оборудование		2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	4	50
4	Техника игры в футбол	44	2	42
5	Тактика игры в футбол	24	2	22
6	Соревнования по футболу	12	-	12
7	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	2	-	2
	Итого:	144	16	128

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория 2 часа

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний.

1.1 Гигиенические знания навыки. Закаливание.

Теория 2 часа

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

1.2 Правила игры в футбол.

Теория 2 часа

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.3 Места занятий, оборудование.

Теория 2 часа

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория 4 часа

Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Меры предупреждения несчастных случаев ..

Практика 50 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, легкоатлетические упражнения, лыжные прогулки, подвижные игры и эстафеты, плавание, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам), специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости

4. Техника игры в футбол.

Теория 2 часа

Классификация терминология технических приемов игры в футбол.

Практика 42 часа

Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы удар серединой, лба; остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фаза движения), отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника, вбрасывание мяча из положения шага. Выполнение технических приемов игры вратаря: ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой, падение перекатом, выбивание мяча с рук.

5. Тактика игры в футбол.

Теория 2 часа

Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Практика 22 часа

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

6. Соревнования по футболу.

Практика 12 часов

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Двусторонние матчи с вариантами составов

7. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.

Практика 2 часа

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2		
2.1	Основы знаний Развитие футбола в России	6	2	-
2.2	Врачебный контроль		2	-
2.3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка		76	-
4.	Техника игры в футбол	70	2	68
5.	Тактика игры в футбол	38	8	30
6.	Соревнования по футболу	20	-	20
7.	Выполнение контрольных	4	-	4

	упражнений			
	Итого:	216	18	198

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория 2 часа

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 Развитие футбола в России.

Теория 2 часа

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2.2 Врачебный контроль.

Теория 2 часа

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория 2 часа

Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств .

4. Техника игры в футбол.

Теория 2 часа

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика 68 часов

Выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу .

5. Тактика игры в футбол.

Теория 8 часов

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика 30 часов

Упражнения для развития умения «видеть поле».

6. Соревнования по футболу.

Практика 20 часов

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство лица, района.

7. Выполнение контрольных упражнений.

Практика 4 часа

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Результаты освоения содержания «Мини-футбол» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в этом направлении.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты освоения.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику

внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график к программе «Мини-футбол»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	09.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Итоговая аттестация 30-31 мая
2.	2 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академических часа	Итоговая аттестация 30-31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Занятия проводятся на базе МБОУ «Гимназия» в спортивном зале.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот. Для проведения тренировочных занятий имеется спортивный инвентарь:

1. Ворота для мини-футбола (2 шт.)
2. Мячи футбольные (10 шт.)
3. Волейбольные мячи (10 шт.)
4. Баскетбольные мячи (10 шт.)
5. Отражающие стенки (2 шт.)
6. Стойки для обводки (8 шт.)
7. Переносные мишени (6 шт.)
8. Секундомер (1 шт.)
9. Мячи набивные (5 шт.)
10. Скакалки (15 шт.)
11. Гантели (10 шт.)
12. Насос ручной (1 шт.)
13. Гимнастические маты (4 шт.)

Информационное обеспечение

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.
7. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
8. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

Кадровое обеспечение

Данная программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, имеющими высшее/средне - специальное образование в области физического воспитания, имеющими хорошую физическую подготовку, без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации и оценочный материал

Руководитель спортивной секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам, и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы по мини-футболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	Наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая скамейка; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Контрольные нормативы
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая скамейка; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Контрольные нормативы
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- футбольные мячи - ворота	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Альянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО / Ю. Н. Альянов, И. А. Письменский. – М: Юрайт, 2021. – 493 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233>
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-495445>
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021.– 254 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-492770>
4. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020.– 441 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-506926>
5. Алхасов Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 317 с. <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-497031>
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 216 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-488234>
7. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М: Юрайт, 2021. – 270 с. <https://urait.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-494536>
8. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. – М: Спорт, 2020. – 472 с.
9. Андреев С. Н. Основы технической подготовки вратаря в мини- футболе (футзале): Учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев, Г. Н. Гарагуля. – М: Советский спорт, 2011. – 120 с.
10. Андреев С. Н., Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): Учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо. – М: Спорт, 2016. – 240 с.
11. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: Учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н.Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – М: Юрайт, 2019. – 793 с. <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-475600>
12. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). – М:Спорт, 2016. – 200 с.

13. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для СПО / Е.В. Корнеева [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 322 с. <https://urait.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-487323>
14. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: Учебное пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Н. Люберцев. – М: Юрайт, 2021. – 96 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-495737>
15. Поливаев А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 103 с. <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-sorevnovaniya-po-igrovym-vidam-sporta-495770>
16. Поливаев А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (мини-футбол), (мини-футбол): учебное пособие для вузов. – М: Юрайт, 2023. – 103 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-voleybol-mini-futbol-517828>
17. Родионова А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник для СПО / А. В. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 251 с. <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-psiologicheskoe-soprovozhdenie-v-detsko-yunosheskom-sporte-495752>
18. Родионов В. А. Спортивная психология: Учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 367 с. <https://urait.ru/book/sportivnaya-psiologiya-495732>
19. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско– юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-493891>
20. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 124 с. <https://urait.ru/book/psiologiya-lichnosti-sportsmena-495735>
21. Уилсон Д. Книга о футбольных тактиках. Стратегии на футбольном поле – М: Эксмо, 2014. – 352 с.
22. Шаргаев А. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: Учебно-методическое пособие. – М: Советский спорт, 2009. – 112 с.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. Журналы «Физкультура и спорт», «Физическая культура в школе».
2. Учебники «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы: Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. Москва Просвещение, 1997 г.
3. Учебники «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» Авторы: В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Москва Просвещение, 1997 г.
4. Газеты «Советский спорт», «Спорт экспресс», «Наш футбол», «Европейский футбол».

Уровень физической подготовленности учащихся 8-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
			10	6.6	6.5-5.6	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
			10	9.9	9.5-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9
			8	1	3-5	7.5
			9	1	3-5	7.5
			10	2	4-6	8.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4
			8	1	2-3	4
			9	1	3-4	5
		низкой перекладине (девочки)	10	1	3-4	5
			7			
			8			
			9			
10						

Ожидаемые результаты обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Техническая подготовка		
4.	Поддачи и их прием, ударов	6
5.	Жонглирование мячом, раз	10
6.	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)	+
7.	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)	+
8.	Передача мяча внутренней стороной стопы	+
Специальная физическая подготовка		
9.	Бег 30 м с мячом в ногах (касание мяча на каждый шаг), (сек)	6
10.	Удары ногой по мячу на дальность (сумма ударов с правой и левой ноги, м)	35
11.	Вбрасывание мяча руками из-за головы на дальность руками (м)	12

**Упражнения
для оценки уровня по специальной подготовленности**

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

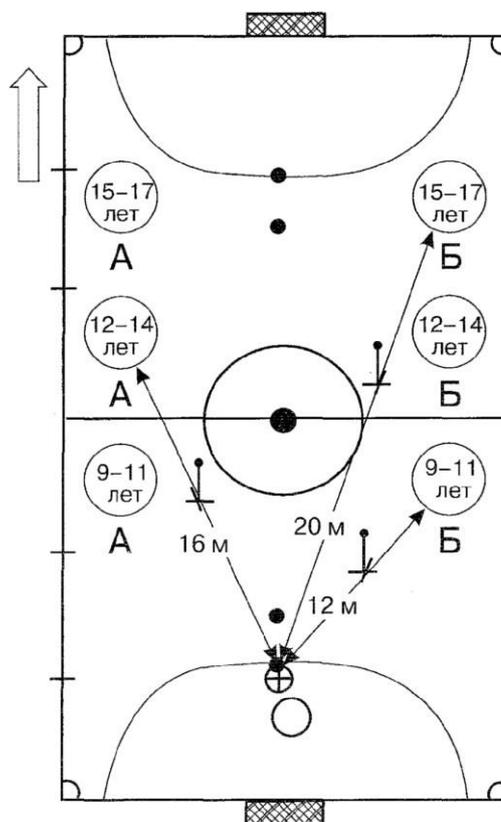
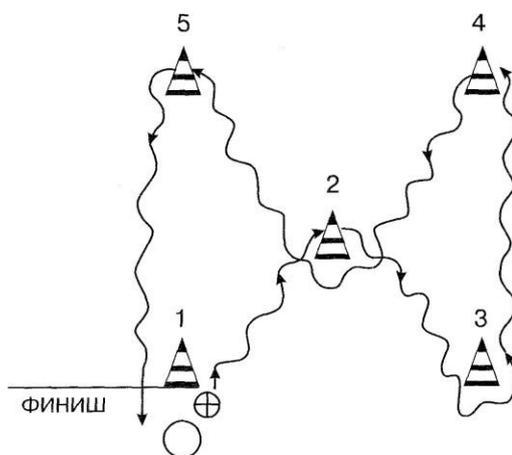
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

3. Бег 30 м с ведением мяча, с.

Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.

4. Ведение мяча по «восьмерке», с.

Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рынок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит ее и ведет мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.



5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга - А и Б. Их диаметр 2 м. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6-метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 м. Испытуемый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. Таким образом, испытуемый выполняет 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.

б. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с.

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12 м, затем обводит 5-6 стоек, расставленных в 2 м друг от друга и с расстояния 8 м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

