**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация**

**«Гимназия имени Петра Первого»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учителя физкультуры

Черникова Евгения Ивановича

**по внеурочной деятельности**

**спортивной секции «Футбол»**

**для 1-4 классов**

**2022-203 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия   
на занимающихся, развивая у спортсменов 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Футбол» по разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования   
и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Рабочая программа по футболу для обучающихся 1-4 классов составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол. Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2016 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

В содержании программы специфика футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура»   
в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития   
и гендерных особенностей.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**  формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

**Задачи:**

* приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола;
* укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств   
  и повышение функциональных способностей организма;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;
* популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Преимущество программы по внеурочной деятельности спортивной секции «Футбол» состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

* способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;
* содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;
* решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;
* создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
* совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;
* способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа занятий спортивной секции «Футбол» реализуется во внеурочное время в 1–4 классах на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне начального общего образования (1–4 классы) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме **135 часов** (по 33 часа в 1 классе и по 34 часа в 2–4 классах).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми   
  в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы   
  из спорных ситуаций во время игры в футбол;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости   
  и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения модуля** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных   
с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

**Предметные результаты:**

* 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).

Занимающиеся в спортивной секции должны знать и иметь представление:

* об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Учащиеся должны уметь:

* организовать самостоятельные занятия мини-футболом.
* выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть основами техники футбола;

знать основы судейства.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

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

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

***Общая и специальная физическая подготовка***

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения***.* Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения***.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры***.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры***.* Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты***.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости***.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

***Техническая подготовка***

**Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

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

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.**Техника игры вратаря***.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

***Тактика игры в футбол***

**Понятие о тактической системе и стиле игры**. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».**Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения**

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия***.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия***.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря***.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | | | |
| **всего** | | **практика** | | **теория** |
| 1. | **Теоретическая подготовка.** | **2** | | **0** | | **2** |
| Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | **1** | | **0** | | **1** |
| Правила игры в футбол. Места занятий, оборудование. | 1 | | 0 | | 1 |
| 2. | **Общая и специальная физическая подготовка.** | **13** | | **11** | | **1** |
| 3. | **Техническая подготовка**: | | **10** | | **7** | **3** |
| Различные способы перемещения | 4 | | 3 | | 1 |
| Удары по мячу головой | 3 | | 2 | | 1 |
| Удары по мячу ногой | 3 | | 2 | | 1 |
| 4. | **Тактическая подготовка**: | **9** | | **6** | | **3** |
| Тактика игры в атаке | 3 | | 2 | | 1 |
| Тактика игры в обороне | 3 | | 2 | | 1 |
| Тактика игры вратаря | 3 | | 2 | | 1 |
| 5. | **Общая физическая подготовка** | **7** | | **5** | | **2** |
| 6. | **Специальная физическая подготовка** | **6** | | **6** | | **0** |
|  | **Итого часов** | **33** | | **24** | | **9** |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| 1. | **Теоретическая подготовка.** | **1** | **1** | **0** |
| Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена юного спортсмена. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | **Техническая подготовка**: | **10** | **8** | **1** |
| Различные способы перемещения | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу головой | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу ногой | 3 | 2 |  |
| Прием (остановка) мячей | 3 | 2 | 1 |
| Ведение мяча | 2 | 2 |  |
| 3. | **Тактическая подготовка**: | **9** | **8** | **3** |
| Тактика игры в атаке | 3 | 3 | 1 |
| Тактика игры в обороне | 3 | 3 | 1 |
| Тактика игры вратаря | 3 | 2 | 1 |
| 4. | **Общая физическая подготовка** | **5** | **5** | **0** |
| 5. | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **8** | **0** |
|  | **Итого часов** | **34** | **30** | **4** |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** |  |
| Техника безопасности при занятиях футболом. | 1 | 1 |  |
| 2. | **Техническая подготовка**: | **17** | **16** | **1** |
| Различные способы перемещения | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу головой | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу ногой | 3 | 3 |  |
| Прием (остановка) мячей | 3 | 3 |  |
| Ведение мяча | 2 | 2 |  |
| Обманные движения (финты) | 3 | 2 | 1 |
| Отбор мяча | 1 | 1 |  |
| Комплексное выполнение технических приемов | 3 | 3 |  |
| 3. | **Тактическая подготовка**: | **6** | **5** | **1** |
| Тактика игры в атаке | 3 | 1 | 1 |
| Тактика игры в обороне | 2 | 2 |  |
| Тактика игры вратаря | 1 | 1 |  |
| 3. | **Общая физическая подготовка** | **5** | **5** |  |
| 4. | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **5** |  |
|  | **Итого часов** | **34** | **32** | **2** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** |  |
| Техника безопасности при занятиях футболом. | 1 | 1 |  |
| 2. | **Техническая подготовка**: | **17** | **16** | **1** |
| Различные способы перемещения | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу головой | 1 | 1 |  |
| Удары по мячу ногой | 3 | 3 |  |
| Прием (остановка) мячей | 3 | 3 |  |
| Ведение мяча | 2 | 2 |  |
| Обманные движения (финты) | 3 | 2 | 1 |
| Отбор мяча | 1 | 1 |  |
| Комплексное выполнение технических приемов | 3 | 3 |  |
| 3. | **Тактическая подготовка**: | **6** | **5** | **1** |
| Тактика игры в атаке | 3 | 1 | 1 |
| Тактика игры в обороне | 2 | 2 |  |
| Тактика игры вратаря | 1 | 1 |  |
| 3. | **Общая физическая подготовка** | **5** | **5** |  |
| 4. | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **5** |  |
|  | **Итого часов** | **34** | **32** | **2** |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7–10 ЛЕТ)**

(основная медицинская группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6  и более | 7,3—6,2  7,0—6,0  6,7—5,7  6,5—5,6 | 5,6  5,4  5,1  5,0  и менее | 7,6  7,3  7,0  6,6  и более | 7,5—6,4  7,2—6,2  6,9—6,0  6,5—5,6 | 5,8  5,6  5,3  5,2  и менее |
| Координационные | Челночный  бег 3×10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9  и более | 10,8—10,3  10,0—9,5  9,9—9,3  9,5—9,0 | 9,9  9,1  8,8  8,6  и менее | 11,7  11,2  10,8  10,4  и более | 11,3—10,6  10,7—10,1  10,3—9,7  10,0—9,5 | 10,2  9,7  9,3  9,1  и менее |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину  с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130  и менее | 115—135  125—145  130—150  140—160 | 155  165  175  185  и более | 90  100  110  120  и менее | 110—130  125—140  135—150  140—155 | 150  155  160  170  и более |
| Выносливость | Шестиминутный бег, м | 7  8  9  10 | 700  750  800  850  и менее | 730—900  800—950  850—1000  900—1050 | 1100  1150  1200  1250  и более | 500  550  600  650  и менее | 600—800  650—850  700—900  750—950 | 900  950  1000  1050  и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2  и менее | 3—5  3—5  3—5  4—6 | 9  7,5  7,5  8,5  и более | 2  2  2  3  и менее | 6—9  6—9  6—9  7—10 | 11,5  12,5  13,0  14,0  и более |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики),  на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4  4  5  5  и более | 2  3  3  4  и менее | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12  14  16  18  и более |
| По специальной физической и технической подготовки | Бег 30 м  с ведением мяча, с | 7  8  9  10 | 8,4  7,9  7,9  7,8 | 8,2  7,7  7,7  7,6 | 8,0  7,5  7,5  7,4 | **-** | **-** | **-** |
| Комплексное упражнение | Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на  12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с | 7  8  9  10 | 20,0  18,0  16,0  14,0 | 18,0  16,0  13,0  11,0 | 16,0  13  10,5  9,5 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Учебно-методическая литература**

* Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
* Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. – № 12 (34). - С. 3-5.
* Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 стр.
* Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 стр.
* Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2016. - 96
* Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2017. - 111 с.
* Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2016. - 144 стр.
* Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2016. -255 с.
* Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2017. - 254 стр.
* Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
* Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2016. - 264 стр.
* Тюленьков С.Ю. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2016- 86 стр. (Библиотечка тренера)

**Интернет-ресурсы**

* Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com
* Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
* 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
* Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
* Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября <http://zdd.1september.ru/>.
* Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
* Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
* Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА): сайт   
  о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
* Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
* Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
* Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>
* Уроки здоровья <http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\>  <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
* Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
* Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)