

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюхтетская средняя школа №1»**

Принята на заседании педагогического совета МБОУ «ТСШ  
№1»  
Протокол №  
от «29» августа 2023 г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ «ТСШ №1»

\_\_\_\_\_ Н.В. Агафонова

Приказ № 03 02 560

От «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023– 2024 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Физкультурно - спортивной направленности**

**МИНИ-ФУТБОЛ**

Форма реализации программы – очная;

Возраст обучающихся – 13-15 лет

**72 часа (2 часа в неделю)**

Составитель: В.В. Студенов, педагог дополнительного образования

с. Тюхтет 2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по футболу спортивных школ. Программа разработана на материалах программы «Футбол» для учебно-тренировочной работы в спортивных школах» г. Москва 1993 год, Российский футбольный союз.

Программа модифицирована для работы с детьми в средней образовательной школе. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 13 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах (спортивно-оздоровительные группы).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Участники программы:**

Участниками программы являются подростки 13-15 лет.

Образовательный цикл - 2 года.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Группы могут быть как одновозрастными, так и разновозрастными. Программа обучения предполагает наличие базовых физических навыков учащихся. Наполняемость группы составляет от 10 до 15 обучающихся. При распределении заданий учитываются способности детей, их интересы.

**Режим занятий:** количество часов в неделю: 4 часа, периодичность: 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа (1 учебный час – 45 минут).

## **2. Цели и задачи программы:**

**Цель** дополнительной образовательной программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач** поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения;
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах

### 3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
  - метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
  - предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:
    - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
    - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
    - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающимМетапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- Регулятивные УУД:
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
  - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **4. Содержание программы** **Учебно-тематический план обучения**

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

Раздел 1. Основы знаний. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 3. Специальная подготовка. Теоретические сведения. Расположение игроков на поле. Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5. Соревнования. Теоретические сведения. Продолжительность игры. Практические занятия. Игра по упрощенным правилам. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Основными формами организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

### Система формы контроля уровня достижений учащихся

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

### 5. Календарный учебный график

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу .Ведение мяча серединой подъема		1	1	
2	Техника передвижений футболиста.		-	2	
3	Удары по мячу головой с места		-	1	
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		-	1	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема		-	1	



6	Передачи мяча внутренней стороной стопы		-	2	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы		-	1	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		-	1	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.		-	1	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		-	1	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		-	1	
12	Челночный бег с ведением мяча 5x10м		-	1	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		-	1	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	1	
15	Ведение мяча между стоек.		-	1	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		-	1	
17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		-	1	
18	Взаимодействие защитника и вратаря		-	1	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром,		-	1	

	головой.				
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		-	2	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		-	1	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		-	1	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		-	1	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		-	1	
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		-	1	
	<b>Итого: 34 часов</b>		6	28	

## 6. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	5 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	20 штук
8.	Стойки для обводки	20 штук

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период)

#### **Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

**Техническая подготовка.**

<b>Приёмы игры</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
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».	+	+
<b>Игра вратаря</b>		
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	+	+

#### **Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах первого года** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

## Тактическая подготовка.

### Тактика нападения.

Программный материал	1 год обучения	2 год обучения
Открывание 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		+

### **Особенности методики тактической подготовки.**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
- Изучения командной тактики в условиях игры.
- Определение игровых амплуа игроков.
- Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

## **Игровая подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями.

Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

- Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
- Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

**Основы игры в мини-футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**Спортивные игры:** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты:** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **Соревнования.**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- *Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- *Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

### Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 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)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

**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	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8

набивного мяча (1 кг), м	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

#### Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
- 10.Мини-фубол (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. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.