

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 18»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«29» августа 2024г.
Протокол №11

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Лицей №18"
А.В.Сахаров
Приказ № 53/1 ОД
«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Мини-футбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 11-15 лет

Разработчик:
Токмурзина А.Н.
руководитель секции

Сарапул 2024-2025 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для спортивно-оздоровительной группы составлена с учетом следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23.06.2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

7. Распоряжение Правительства Удмуртской Республики от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в Удмуртской Республике до 2030 года».

8. Локальные акты Учреждения.

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Уровень: базовая.

Актуальность программы: состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия по программе решают проблему поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку здорового образа жизни, приучают рационально использовать свободное время.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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. Обучение в группах спортивно-оздоровительного этапа носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов мини-футбола.

Новизна программы: Позволяет учитывать специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. в учебно-тренировочном процессе активно применяется игровой метод. Помимо игровых заданий используются элементы различных спортивных игр по упрощенным правилам.

Педагогическая целесообразность: заключается развитии таких важных качеств, как реакция на движущийся объект, реакция предугадывания, быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в волейболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся (юноши, девушки) 8 - 12 лет на основании заявления и медицинской справки-допуска с учетом возрастных, физиологических, психических особенностей развития. Требования к спортивной подготовке для зачисления не предъявляются. Состав группы от 15 до 25 человек.

Практическая значимость программы: в приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении приоритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося. А также заключается в подготовке юных спортсменов для перевода на программу спортивной подготовки по мини-футболу и наоборот, перевода с программы спортивной подготовки по мини-футболу при условии невыполнения требований контрольных нормативов или получения травмы до момента восстановления.

Преимственность программы: заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков футбола и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Объём программы: 234 часа.

Срок освоения программы: учебный год, продолжительностью 39 недель (с 1 сентября по 31 мая).

Особенности реализации образовательного процесса:

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Состав группы постоянный. Занятия проводятся как в группе, так и в подгруппах, а также индивидуально. Для зачисления в группу, особые требования не выдвигаются. Так как данная программа реализуется в условиях дополнительного образования, когда состав групп разновозрастной и дети обладают различным уровнем способностей, то широкое применение получает индивидуальный и дифференцированный подходы к обучающимся.

Форма обучения: групповая, очная.

Режим занятий: длительность одного учебно-тренировочного занятия в группе не более двух академических часа (80 минут). Недельная нагрузка 6 часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования двигательных навыков и основ спортивной техники по мини-футболу в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

1) личностные:

- развитие организационно-волевых, ориентационных и поведенческих качеств.

2) метапредметные:

- развитие физических качеств.

3) образовательные:

- повышение технической подготовленности в мини-футболе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план

Таблица 1

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	7	6	1	Опрос, тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	5	55	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов
2.1	Гимнастические упражнения	12	1	11	
2.2	Акробатические упражнения	12	1	11	
2.3	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	
2.4	Спортивные игры	12	1	11	
2.5	Подвижные игры	12	1	11	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	4	56	Наблюдение
3.1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	15	1	14	
3.2	Упражнения для развития выносливости	15	1	14	
3.3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	
3.4	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	15	1	14	
4	Техническая подготовка	54	10	44	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов
4.1	Техника нападения	27	5	22	
4.2	Техника защиты	27	5	22	
5	Тактическая подготовка	44	8	36	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов
5.1	Техника нападения	22	4	18	
5.2	Техника защиты	22	4	18	
6	Контрольные испытания	7	1	6	Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
7	Итоговое занятие	2	2	0	Анализ работы
	Итого	234	36	198	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка (Приложение 1)

Теория:

- Инструктаж по ТБ
- Содержание, задачи, организация занятий.
- *Физическая культура и спорт в России.*

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Практика:

- Тренировочное занятие «Эвакуация»

2. Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения (ОРУ) (Приложение 1)

2.1 Гимнастические упражнения

Теория:

- *«Влияние физических упражнений на организм занимающихся».*

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

- Классификация общеразвивающих упражнений

Практика:

- ОРУ для мышц туловища и живота;
- ОРУ для мышц рук и плечевого пояса
- ОРУ для мышц ног
- ОРУ для мышц задней поверхности бедра

2.2 Акробатические упражнения

Теория:

- *«Сведения о строении и функциях организма человека».*

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

- Акробатические упражнения, виды
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение акробатических упражнений

2.3 Легкоатлетические упражнения

Теория:

- *«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль».*

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

- Легкоатлетические упражнения, виды
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение легкоатлетических упражнений

2.4 Спортивные игры

Теория:

- *«Планирование и контроль»*

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

- Разновидности спортивных игр
- Инструктаж

Практика:

- Спортивные игры

2.5 Подвижные игры

Теория:

- Разновидности подвижных игр
- Инструктаж

Практика:

- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (Приложение 1)

Теория:

3.1 Упражнения для развития силы и скоростных качеств

Теория:

• *«Оборудование и инвентарь»*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. (Приложение 1)

- Упражнения для развития силы и скоростных качеств
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития силы и скоростных качеств

3.2 Упражнения для развития выносливости

Теория:

- *«Основы методики обучения»*

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

- Упражнения для развития выносливости
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития выносливости

3.3 Упражнения для развития ловкости

Теория:

- Упражнения для развития ловкости
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития ловкости

3.4 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Теория:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий

4. Техническая подготовка (Приложение 1)

4.1 Техника нападения

4.2 Техника защиты

5. Тактическая подготовка (Приложение 1)

5.1 Тактика нападения

Теория:

- «*Основы тактики*»

Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о командной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

- Индивидуальные действия игроков.
- Групповые действия
- Командные действия

Практика:

• Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий игроками в нападении.

5.2 Тактика защиты

Теория:

- Индивидуальные действия игроков.
- Групповые действия
- Командные действия

Практика:

• Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий игроками в защите.

6. Контрольные нормативы. (Приложение 2)

Практика: выполнение сдачи нормативов.

7. Итоговое занятие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие результаты освоения программы:

1) *личностные:*

- качественное изменение таких показателей как самоконтроль, повышение интереса к занятиям по мини-футболу, конфликтность;

2) *метапредметные:*

- будут развиты такие физические качества, как скоростно-силовые, быстрота и выносливость.

3) *образовательные:*

- повысят техническую подготовленность в мини-футболе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь			
№ учебной недели		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Группа	УТЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ПА													
Итого часов в группе		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Месяц		Декабрь				Январь					Февраль			
№ учебной недели		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Группа	УТЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	ПА													
Итого часов в группе		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Месяц		Март				Апрель				Май					Итого
№ учебной недели		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	39
Группа	УТЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	ПА													+	
Итого часов в группе		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	234

Условные обозначения:

УТЗ- учебно-тренировочное занятие

ПА- промежуточная аттестация

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей» по данной программе может работать педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта мини-футбол, стремящийся к профессиональному росту, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы и «Создание новых мест»

Материально техническое обеспечение:

- Футбольные ворота - 4 шт.;
- футбольные мячи - 20 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- мяч волейбольный - 6 шт.;
- конус - 20 шт.;
- манишка футбольная - 25 шт.;
- мячи мини-футбольные - 20 шт.
- футбольное поле – 1
- спортивный зал - 1

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 3

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.
Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод подводящих	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг,

	практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	упражнений.	соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Результаты участия в соревнованиях.

Оценочные материалы по контрольным испытаниям содержат методику проведения по физической, специальной, технической подготовкам, а также качественные и количественные показатели. (Приложение)

В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организация образовательного процесса: форма обучения очная.

Таблица 4

Формы организации образовательного процесса

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.
Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Результаты участия в соревнованиях.

Формы организации учебного занятия. Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по футболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных контрольных испытаний; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики футбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Отличительной особенностью спортивно-оздоровительной группы является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки футболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры футбола.

В связи с тем, что в спортивно-оздоровительные группы входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Структура занятия:

I. Подготовительная часть

1. ОФП - общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов всего тела, разогрев мышц, выполнение легкоатлетических упражнений, Подвижные игры, эстафеты.

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

1. СФП - упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливость и т.д.

2. ТТМ – тактическая и техническая подготовка.

3. Учебная игра

III. Заключительная часть

1. Дыхательные упражнения, расслабление

2. Подведение итогов за занятие

Методы обучения и воспитания: словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы её компоненты были связаны.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;

2. Репродуктивный – воспроизведение обучающимися полученных знаний и освоенных способов деятельности.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

Словесные – рассказ, объяснение, беседа;

Наглядные – показ упражнения тренером, наблюдение и просмотр соревнований;

Практические – упражнения по выполнению приёмов работы, самостоятельная работа.

Педагогические технологии:

Игровые технологии

- Дидактические: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение ЗУН в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общеучебных умений и навыков; развитие трудовых навыков.

- Воспитывающие: воспитание самостоятельности, воли; формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.

- Развивающие: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, воображения, фантазии, творческих способностей, эмпатии, рефлексии, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности.

- Социализирующие: приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению; психотерапия.

Технология проблемного обучения:

- Приобретение (усвоение) ЗУН учащимися.

- Повышение прочности знаний.

- Усвоение способов самостоятельной деятельности (СУД).

- Формирование поисковых и исследовательских умений и навыков.

Технологии индивидуализации обучения:

- Адаптация содержания, методов и темпов учебной деятельности ребенка к его особенностям

- Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей).

- Содействие средствами индивидуализации самостоятельному выполнению учебных программ каждым учащимся, предупреждение неуспеваемости учащихся.

- Формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика.

- Улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов.

- Формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.

Коллективный способ обучения КСО:

- Усвоение ЗУН, своевременная их коррекция.

- Проверка каждого ученика по каждой изучаемой теме.

- Формирование самостоятельности.

- Развитие коммуникативных качеств личности (СУД).

- Воспитание общечеловеческих качеств личности.

Технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья:

Главная цель: формирование здорового образа жизни ребенка (ЗОЖ).

Оздоровительные задачи:

- Содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.

- Оптимальное развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

- Предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

- Закаливание организма и развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

Образовательные задачи:

- Овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения в целях физического самосовершенствования.

- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, военном деле, а также в целях самозащиты в экстремальных ситуациях.

- Развитие способностей, облегчающих овладение новыми формами движений.

- Борьба с дидактогенными факторами, вредными для здоровья.

Задачи физического воспитания по развитию личностных качеств:

- Развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, ловкости, гибкости, коллективизма, способности к сотрудничеству и многих других личностных качеств.

- Формирование негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркомании).

- Мониторинг здоровья детей: слежение за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознания ценности здоровья.

Дидактические материалы. Инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь, официальные правила футбола

Методические разработки

Таблица 5

<i>Разделы</i>	<i>Литература</i>
1. Введение	Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
2. Общая физическая подготовка	Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Специальная физическая подготовка	Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
4. Техническая подготовка	Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
5. Тактическая подготовка	Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
6. Контрольные испытания	Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встает ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Сроки
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
	«Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое	Походы выходного дня	В течение года
	Экскурсии в историко-краеведческий музей	Ноябрь
Трудовое	Участие в субботниках	В течение года
Профилактика правонарушений	Беседа по профилактике правонарушений на тему «права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему «Спорт вместо наркотиков»	Сентябрь
	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся	Ежемесячно
	Родительские собрания	1 раз в квартал
	Проведение анкетирования родителей на предмет удовлетворенности деятельности учреждения	Декабрь
	Проведение соревнований.	В течение года

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании;
- уважение к партнёру самодисциплина.

Метапредметные:

- мотивация к достижению высоких результатов;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности;

Предметные:

- знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ;
- знание организма;
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем
- знание правил ТБ;
- знание терминологии;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технической и тактической подготовленности

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, участия в соревнованиях. Итоговый контроль промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года освоения программы в форме теоретического теста и внутригруппового троеборья.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путем наблюдения и опроса в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная литература

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273.
2. Концепция развития системы дополнительного образования детей до 2020г. от 4 сентября 2014г. №1726-р
3. Конвенция ООН о правах ребенка (Нью – Йорк, 20 ноября 1989 г.)
4. Конституция РФ от 12 декабря 1993 г.
5. Письмо МО и Н РФ от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
6. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. №729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12, 17,21)
8. СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Федеральный закон от 28 июня 1995 г. N 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (с изменениями от 21 марта 2002 г., 29 июня, 22 августа 2004 г.).
11. Устав МБУДО «Кезская районная СШ»

Основная и дополнительная учебная литература

1. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах» Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004, 496с.
 2. Мини-футбол в школе. (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224с.
 3. «Мини-футбол – игра для всех. (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно–методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
 4. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
 5. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
 6. . Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.:
 7. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
- интернет- ресурсы
8. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
 9. <http://ru.sport-wiki.org/>
 10. <https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>
 11. <https://football-match24>
 12. <https://news.sportbox.ru/stats>
 13. <https://volley.ru/>

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на 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. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на 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. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В работе используется матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании детей.

(Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей// Дополнительное образование. – 2004. - № 12, 2005 - № 1).

Источник: Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова, М.М.Лобода; под общ. ред.Н.Н.Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРОО», 2009.

Важной составляющей в СШ является проведение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных испытаний, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в СШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Контрольные испытания имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

Контрольно-измерительные материалы в программе представлены как для входного, так и для итогового контроля для определения личностных и метапредметных результатов.

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов личностного развития

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества (уровень)			Методы диагностики
		высокий	средний	низкий	
1. Организационно-волевые качества					
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	постоянно контролирует сам себя	периодически контролирует себя	постоянно действует под воздействием контроля извне	Наблюдение
2 Ориентационные качества					
Интерес к занятиям по футболу	Осознанное участие воспитанника в освоении образовательной программы	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно	интерес периодически поддерживается воспитанником самостоятельно	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	Тестирование
3. Поведенческие качества					
Конфликтность	Способность занять определённую позицию в	пытается самостоятельно уладить возникающие	сам в конфликтах не участвует, старается их	периодически провоцирует	Тест

	конфликтной ситуации	конфликты	избежать	конфликты	
--	----------------------	-----------	----------	-----------	--

Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества (высокий, средний, низкий))

Фамилия, имя учащегося _____

Возраст ребёнка _____

Вид и название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
<i>1. Организационно-волевые качества</i>		
Самоконтроль		
<i>2. Ориентационные качества</i>		
Интерес к занятиям волейболом		
<i>3. Поведенческие качества</i>		
Конфликтность		

**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала
в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики мини-футбола	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

- 1. Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
- 2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945
- 3. Мировые первенства по футболу проводятся:**
а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года
- 4. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?** а) 5; б) 6; в) 10; г) 11
- 5. В футболе гол считается не забитым, если мяч:**
а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину
- 6. Продолжительность игры в мини-футбол?** а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

**Тестовые упражнения по общей физической и
специальной физической подготовке**

			Возраст 8-9 лет		Возраст 10-12 лет	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см.)	<i>высокий</i>	100	90	160	140
		<i>средний</i>	95	85	155	135
		<i>низкий</i>	90	80	150	130
2	Бег на 10 м. с высокого старта (с.)	<i>высокий</i>	2,35	2,50	2,20	2,30
		<i>средний</i>	2,40	2,55	2,25	2,35
		<i>низкий</i>	2,45	2,60	2,30	2,40
3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)	<i>высокий</i>	-	-	20	16
		<i>средний</i>			17	13
		<i>низкий</i>			14	10
4	Челночный бег 5х6м. (с.)	<i>высокий</i>	12,40	12,60	-	-
		<i>средний</i>	12,70	12,90		
		<i>низкий</i>	13,00	13,20		
5	Челночный бег 3х10м. (с.)	<i>высокий</i>	-	-	8,70	9,00
		<i>средний</i>			9,00	9,30
		<i>низкий</i>			9,30	9,60