

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №133»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол от 22.08.2024 г. № 13

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Средняя
Общеобразовательная школа №133»

И.В. Кайзер

Приказ от «30» 08 2024 г. № 134/37-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной

направленности

«Футбол»

(срок реализации - 8 месяцев, возраст детей – 6-8 лет)

Авторы - составители:

Грушин А.П.

Барнаул

2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - необычайно массовый и популярный вид спорта во всем мире. Это, несомненно, происходит от элементарных требований, предъявляемых футболом, к своей организации. Мяч, двое незатейливых ворот и группа людей, жаждущих игры - это все, что для футбола нужно. Именно поэтому футбол, как явление, не знает никаких границ. Футбол доступен людям с любым достатком, любой национальности, любого цвета кожи. В футбол можно играть в любой части нашей планеты. Но не только это делает футбол спортом номер один во всем мире.

Футбол, прежде всего, это спорт, а регулярные занятия спортом сделают Вашего ребенка ловким, сильным, выносливым. Это, в свою очередь, позволит ему противостоять заболеваниям, быть активным и жизнерадостным. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, что во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Любой спорт — это борьба, борьба с соперником, с погодными условиями, с самим собой, в конце концов. Борьба же всегда преодоление. В тренировках и играх футболисты учатся преодолевать усталость и боль, сопротивление соперника и свои эмоции, неблагоприятные условия внешней среды и другие трудности. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Разве это не те качества, которые мы бы хотели видеть в своем ребенке?

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Ну а социальную значимость футбола переоценить просто невозможно. У детей, занимающихся футболом, намного меньше шансов попасть под влияние пагубных явлений современного общества, таких, как алкоголизм, наркомания, преступность. Занимаясь футболом, они будут членами совершенно другого общественного круга, где в почете здоровье и сила, доблесть и мужество, интеллект и целеустремленность. Без этого в жизни добиться успеха нельзя. Согласитесь, же, что видеть своего ребенка успешным человеком это тоже мечта каждого родителя.

1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно - спортивной направленности (далее – Программа) направлена на разностороннюю подготовку и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Программа опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотнесены цели программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами:

1.2 Цель и задачи Программы

Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья школьников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;

- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность школьников;
- формирование представления о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомление с основными правилами и принципами игры;
- накапливание и обогащение двигательного опыта детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формирование первоначальных представлений и навыков выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействие в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовании воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

1.3 Порядок реализации Программы

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

- наполняемость: 4 детей – минимальная, 15 - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза;
- Продолжительность одного занятия 60 минут;
- Количество занятий в год: 64;
- Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

1.4 Возраст детей, участвующих в реализации Программы

Программа адресована детям от 6 до 8 лет.

1.4.1 Возрастные особенности детей 6-8 лет

На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков, в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, их экономичность, устранение лишних движений. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, развивается чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В ходьбе и беге наблюдается координация движений рук и ног. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. В шесть-восемь лет отмечается существенное развитие дыхательной системы, происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе и, что особо важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

По итогам реализации программы у ребенка должны быть сформированы следующие умения и навыки:

- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- ознакомиться с основными элементами техники футбола:

1) Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1.1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 7 до 10 м;

1.2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

1.3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

1.4) Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

1.5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

1.6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

1.7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

3. СОДЕРЖАНИЕ

1. Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», комплекс упражнений без предметов, самолетика, заморозка, футбол.

2. Беседа на тему «Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире», беседа на тему «Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале», полоса препятствий, съедобное-несъедобное, роботы, футбол.

3. Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой), футбол.

4. Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м), прыжки в длину с места, бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. Футбол.

5. Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой), футбол.

6. Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м), прыжки в длину с места, бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. Футбол.

7. Полоса препятствий, комплекс упражнений с мячом, заморозка, роботы, громилы и ловкачи, футбол.

8. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.

9. Самолётики, передачи мяча, заморозка, хвостики, паучки, футбол.

10. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.

11. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.

12. Полоса препятствий, ведение мяча змейкой, заморозка, паучки, футбол.

13. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.

14. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.

15. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.

16. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.

17. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.

18. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.

19. Самолётики, передачи мяча, заморозка, хвостики, паучки, футбол.
20. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
21. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.
22. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
23. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
24. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.
25. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.
26. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
27. Самолётики, передачи мяча, заморозка, хвостики, паучки, футбол.
28. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
29. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.
30. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.
31. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.
32. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
33. Самолётики, передачи мяча, заморозка, хвостики, паучки, футбол.
34. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
35. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
36. Полоса препятствий, ведение мяча змейкой, заморозка, паучки, футбол.
37. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
38. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.
39. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
40. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
41. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.
42. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.
43. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
44. Полоса препятствий, комплекс упражнений с мячом, заморозка, роботы, громилы и ловкачи, футбол.
45. Самолётики, передачи мяча, заморозка, хвостики, паучки, футбол.
46. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
47. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.
48. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.
49. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
50. Полоса препятствий, комплекс упражнений с мячом, заморозка, роботы, громилы и ловкачи, футбол.
51. Ведение мяча змейкой, громилы и ловкачи, невод, удары по воротам по неподвижному мячу, футбол.
52. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.

53. Ведение мяча по периметру фигур, ну погоди, сытый кот, голодный повар, футбол.
54. Полоса препятствий, ведение мяча змейкой, заморозка, паучки, футбол.
55. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
56. Ведение мяча змейкой, полоса препятствий, невод, хвостики, футбол.
57. Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой), футбол.
58. Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м), прыжки в длину с места, бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока, футбол.
59. Ведение мяча змейкой - 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой), футбол.
60. Удар по воротам - (расстояние 5м, размеры ворот - 1 х 2 м), прыжки в длину с места, бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока, футбол.
61. Комплекс упражнений с малым мячом, невод, хвостики, одноногий Джо, футбол.
62. Кто где живёт, полоса препятствий, мостики, роботы, эстафета с мячами, футбол.
63. Банан морковка круг, полоса препятствий, мостики, выбей мяч, футбол.
64. Полоса препятствий, комплекс упражнений с мячом, заморозка, роботы, громилы и ловкачи, футбол.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 1 (понедельник, среда)

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	02.10.2024 07.10.2024	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с игрой футбол	2
3-6	09.10.2024 14.10.2024 16.10.2024 21.10.2024	Диагностика	4
7-8	23.10.2024 28.10.2024	Техника передвижения, ведение мяча	2
9	30.10.2024	Ведение мяча, передачи мяча	1
10	06.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
11	11.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
12	13.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
13	18.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
14	20.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
15	25.11.2024	Ведение мяча, удары по воротам	1
16	27.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1

17-18	02.12.2024 04.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	2
19	09.12.2024	Ведение мяча, передачи мяча	1
20	11.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
21	16.12.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
22	18.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
23	23.12.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
24	25.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
25	13.01.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
26	15.01.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
27	20.01.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
28-29	22.01.2025 27.01.2025	Школа мяча, ведение мяча	2
30	29.01.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
31	03.02.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
32	05.02.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
33	10.02.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
34	12.02.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
35-39	17.02.2025 19.02.2025 24.02.2025 26.02.2025 03.03.2025	Техника передвижения, ведение мяча	5
40	05.03.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
41	10.03.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
42	12.03.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
43-44	17.03.2025 19.03.2025	Техника передвижения, ведение мяча	2
45	24.03.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
46	26.03.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
47	31.03.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
48-50	02.04.2025 07.04.2025 09.04.2025	Техника передвижения, ведение мяча	3
51	14.04.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
52-53	16.04.2025	Школа мяча, ведение мяча	2

	21.04.2025		
54-56	23.04.2025 28.04.2025 30.04.2025	Техника передвижения, ведение мяча	3
57-60	05.05.2025 07.05.2025 12.05.2025 14.05.2025	Диагностика	4
61	19.05.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
62	21.05.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
63	26.05.2025	Игра в футбол	1
64	28.05.2025	Открытое занятие. Игра в футбол	1
Итого			64

Группа 2, 3 (вторник, четверг)

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	01.10.2024 03.10.2024	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с игрой футбол	2
3-6	08.10.2024 10.10.2024 15.10.2024 17.10.2024	Диагностика	4
7-8	22.10.2024 24.10.2024	Техника передвижения, ведение мяча	2
9	29.10.2024	Ведение мяча, передачи мяча	1
10	31.10.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
11	5.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
12	7.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
13	12.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
14	14.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
15	19.11.2024	Ведение мяча, удары по воротам	1
16	21.11.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
17-18	26.11.2024 28.11.2024	Техника передвижения, ведение мяча	2
19	03.12.2024	Ведение мяча, передачи мяча	1
20	05.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
21	10.12.2024	Школа мяча, ведение мяча	1
22	12.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
23	17.12.2024	Школа мяча, ведение мяча	1

24	19.12.2024	Техника передвижения, ведение мяча	1
25	24.12.2024	Ведение мяча, удары по воротам	1
26	26.12.2024	Техника передвижения, ведение МЯЧА	1
27	09.01.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
28-29	14.01.2025 16.01.2025	Школа мяча, ведение мяча	2
30	21.01.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
31	23.01.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
32	28.01.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
33	30.01.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
34	04.02.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
35-39	06.02.2025 11.02.2025 13.02.2025 18.02.2025 20.02.2025	Техника передвижения, ведение мяча	5
40	25.02.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
41	27.02.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
42	04.03.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
43-44	06.03.2025 11.03.2025	Техника передвижения, ведение мяча	2
45	13.03.2025	Ведение мяча, передачи мяча	1
46	18.03.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
47	20.03.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
48-50	25.03.2025 27.03.2025 31.03.2025	Техника передвижения, ведение мяча	3
51	01.04.2025	Ведение мяча, удары по воротам	1
52-53	03.04.2025 08.04.2025	Школа мяча, ведение мяча	2
54-56	10.04.2025 15.04.2025 17.04.2025	Техника передвижения, ведение мяча	3
57-60	22.04.2025 24.04.2025 29.04.2025 06.05.2025	Диагностика	4
61	13.05.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
62	15.05.2025	Техника передвижения, ведение мяча	1
63	20.05.2025	Школа мяча, ведение мяча	1
64	22.05.2025	Открытое занятие. Игра в футбол	1

Итого			64
--------------	--	--	-----------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение всего срока реализации Программы проводится мониторинг. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Тестирование в футболе, впрочем, как и везде, это подборка стандартных, простых заданий, которые проводятся периодически в течение года для определения уровня и динамики какого-нибудь вида подготовки. Уровень развития того или иного качества - важная информация для тренера. На основании этих цифр планируется дальнейшая работа и анализируется проведенная. На ранних же этапах занятий футболом тестирование физических качеств позволяет оценить задатки того или иного мальчика. Ведь футбол — это спорт, а в спорте хорошие физические данные ценятся всегда. Причем динамика в результатах тестирования наиболее важна для анализа таланта ребенка к футболу. Другими словами, не так важен сейчас чистый результат в том или ином тесте, как важна динамика при последующих тестированиях. Вот этот показатель уже точнее скажет о задатках Вашего ребенка и склонности их к развитию.

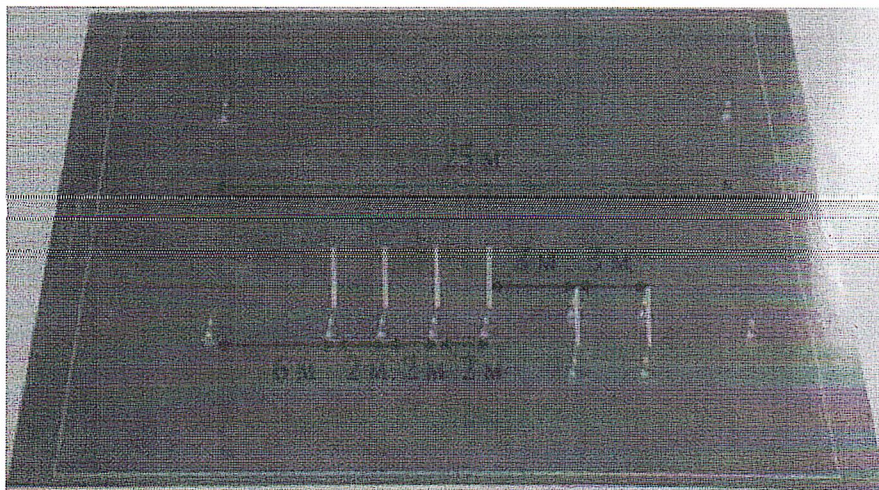
Если говорить о физических качествах, то в возрасте 6-8 лет имеет смысл оценить быстроту, скоростно-силовые качества и ловкость.

Выносливость же пока оценивать рано, ввиду неготовности организма к этому физиологически.

Для оценки этих качеств есть простые тесты. Бег на короткие дистанции дает информацию о скорости передвижения, прыжок с места говорит о скоростно-силовом компоненте, способности мышц к быстрому, мощному сокращению, что в футболе очень важно. Оценка характеристик этих качеств приведена ниже

Тест	Отл.	Хор.	Уд.	Плохо
Бег 25м.	4,6 сек. (и меньше)	4,9 сек.	5,2 сек.	5,5 сек.
Прыжок в длину с места	145 см. (и дальше)	130 см.	115 см.	100 см.

Ловкость же оценить в цифрах не так просто. Это качество всегда тесно связано с быстротой и техникой передвижения. И выделить его отдельно не так просто. Для определения ловкости применяется следующий метод: футболист пробегает 25 метров без мяча. Засекается время. А потом на этой дистанции ставятся 4 стойки в 2-х метрах друг от друга, дальше два барьера, высотой 40 см, первый в 3-х метрах от последней стойки, второй следом через 3 метра. Футболист стартует как обычно, потом пробегает змейкой между стойками,



потом проползает под одним барьером и перепрыгивает через второй, после чего финиширует. Из времени, полученного на этой дистанции вычитается чистого бега и получается некая цифра. Эта цифра показывает сколько времени игрок затратил на преодоление препятствий. Чем футболист координированней, тем меньше это время.

Тесты надо проводить в одних и тех же условиях, только тогда мы можем сравнить результаты между собой.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
2. МелькомКук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
3. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
4. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
5. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
6. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полишкиса М.С., Выжгина. В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999.
7. 500 игр и эстафет. Под редакцией Кузина В. В., Полиевского. С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.