

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования  
районная Детско-юношеская спортивная школа  
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:  
Директор МКОУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ С. Ю. Кормильцев  
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Футбол»**  
(углубленный уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 12-16 лет  
**Срок реализации программы:** 2 года  
**Разработчик:** Габидуллин Айрат Асхатуллович,  
тренер-преподаватель

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, соответствует *углубленному* уровню обучения.

Образовательная составляющая программы направлена на формирование и развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в частности, занятий футболом.

**Характеристика вида деятельности:** футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской,

шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

### **Актуальность программы.**

Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желая найти общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- формировать знания в области физической культуры и спорта, футбола в частности;
- расширить кругозор обучающихся, глубоко изучить историю развития футбола в мире, в России и регионе;

- формировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- обучить техническим элементам и правилам игры в футбол;
- обучить игровым тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- изучить системы организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;

***развивающие:***

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровья средствами футбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;
- формировать культуру болельщика, фаната футбола;

***воспитательные:***

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Обучающиеся, для которых программа актуальна**

Программа рассчитана на всех интересующихся футболом мальчиков и юношей в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Содержание программы предполагает наличие базовых знаний и умений у обучающихся в части футбола.

В этой связи в группы углубленного обучения зачисляются желающие сдавшие контрольно-тестовые упражнения по общей физической специальной подготовке на уровень не ниже среднего. Контрольно-тестовые упражнения для зачисления желающих обучаться по программе, представлены в программе раздел – «Формы аттестации и оценочные материалы»

Зачисление осуществляется по личному желанию ребенка (по достижению 14-летнего возраста) и/или заявлению его законного представителя.

Для допуска к тестированию необходимо наличие справки от педиатра с отметкой допуска к занятиям футболом.

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная;

Форма организации – деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

По типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные,

итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного, двух раз в год.

Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы ( 42 недели)					
	Углубленный уровень					
Годы обучения	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Срок обучения	1год	2 год	3 год	4 год	5год	6 год
Возраст	от 12до18 лет					
Число обучающихся в группе	12-20 чел		12-20 чел		8-15 чел	
Количество часов в неделю	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед	12 ч/нед	
Общее количество часов в год	336ч	420	420ч	504ч	504ч	
Количество занятий в неделю	4	5	5	4	5	
Общее количество занятий в год	168	210	210	168	210	

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Возможно обучение 36 учебных недель и 42 учебных недели.

### **Ожидаемые результаты**

**По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:**

- об основах физической культуры и спорта, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
- базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по футболу;
- о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
- о видах соревнований, проводимых для детей и юношества в нашей стране;

- о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;

**уметь:**

- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- организовывать и проводить соревнования футбола в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- играть в футбол с соблюдением основных правил.

**По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут**

**знать:**

- методику выполнения технических элементов, командных связок и игровых комбинаций;
- о профилактике и коррекции основных отклонений у детей и подростков, плоскостопие, нарушение осанки;
- методы организации школьных соревнований по футболу;
- характеристику технических приемов и способы владения мячом;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака – курения на здоровье и работоспособность спортсмена;
- показатели и простейшие способы оценки тренированности;
- о внешних признаках утомления;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

**Уметь:**

- демонстрировать приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;
- проявлять культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;
- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
- проявлять навыки футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;
- выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня;
- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые

упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения, в конце первого полугодия третьего года обучения, и в концетретьего года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются вэлектронном виде.

### **Шкала оценки уровня физической, специальной и технической подготовленности обучающихся по программе «Футбол»**

возраст	уровень	ОФП			СФП		
		Бег 30 м.(сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
12	Высокий	5.8	17	176	8.5	490	37
	Средний	5.9	15	172	8.6	465	35
	Низкий	6.0	13	168	8.7	410	32
13	Высокий	5.7	20	180	8.4	550	43
	Средний	5.8	18	175	8.5	480	40
	Низкий	5.9	16	170	8.6	430	38
14	Высокий	5.6	24	186	8.3	590	48
	Средний	5.7	22	180	8.4	550	44
	Низкий	5.8	20	175	8.5	500	40
15	Высокий	5.5	25	195	8.2	645	55
	Средний	5.6	23	190	8.3	590	52
	Низкий	5.7	22	186	8.4	530	49
16	Высокий	5.4	27	210	8.1	700	62
	Средний	5.5	25	202	8.2	655	58
	Низкий	5.6	24	196	8.3	600	53

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м (сек)	Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м). (кол-во попаданий)
12	Высокий	13	9.6	7
	Средний	12	9.7	6
	Низкий	11	9.8	5
13	Высокий	14	9.5	8
	Средний	13	9.6	7
	Низкий	12	9.7	6
14	Высокий	15	9.4	8
	Средний	14	9.5	7
	Низкий	13	9.6	6
15	Высокий	16	9.3	9

	Средний	15	9.4	8
	Низкий	14	9.5	7
<b>16</b>	Высокий	17	9.2	9
	Средний	16	9.3	8
	Низкий	15	9.4	7

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

**Учебно-тематический план**  
**Примерный учебно-тематический план первого, второго**  
**годов обучения (42 недели)**

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов <i>первого</i> года обучения		Количество часов <i>второго</i> года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1		2		беседа
2	Теоретическая подготовка	7		8		беседа
3	Общая физическая подготовка	5	92	6	108	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	4	90	5	100	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	4	98	5	108	диагностика
6	Соревновательная деятельность	3	16	4	26	соревнования
7	Судейская и инструкторская подготовка	3	2	3	4	практика
8	Контрольные занятия	2	8	2	12	Аттестация промежуточная и итоговая
9	Итоговое занятие	1		5		Беседа
	<b>итого</b>	<b>30</b>	<b>306</b>	<b>36</b>	<b>358</b>	
		<b>336</b>		<b>420</b>		

**Содержание программного материала.**

**1. Введение.**

*Теоретическая часть:* знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

*Практическая часть:* не предусмотрено УТП.

## **2. Теоретическая подготовка.**

Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий.

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих футбольных клубов страны. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Организации, осуществляющие управление футболом в стране, в регионе. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты. Место футбола в Олимпийской системе игр.

*Тема 2.* Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Сенситивные периоды развития физических качеств. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

*Тема 3.* Контроль за уровнем физической подготовленности футболиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности футболиста. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

*Тема 4.* Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

*Тема 5.* Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Личность футболиста, его ментальность. Питание перед игровым днем. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

*Тема 6.* Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

*Тема 7.* Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения в вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи

пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

*Тема 8. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.*

### **3. Общая физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

*Практическая часть:* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными

пружинящими движениями.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

*Практическая часть:* выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле».

Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби.

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

*Специальные упражнения.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). *Для вратарей.* Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание

теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*Упражнения для развития силы.* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча надальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух

И т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Технико -тактическая подготовка.**

*Удары по мячу ногой.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Обманные движения.* Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на

встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.* Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны:

«открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. *Индивидуальные действия с мячом.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

*Командные действия.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

Организация обороны против медленного нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстроперестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

## **5. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть:* инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

*Практическая часть:* участие в соревнованиях различного уровня.

## **8. Судейская и инструкторская практика.**

*Теоретическая часть:* терминология в футболе, правила игры. Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

*Практическая часть:* Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов.

## **9. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, технико-тактической подготовке.

Условия выполнения контрольно тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

## **10. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение итогов обучения первого, второго и третьего года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «футбол»

### **Организационно-педагогические условия реализации программы Методическое обеспечение программы.**

*Основные принципы обучения:*

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения

технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов футбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся футболу о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся футболу.

### **Структура тренировочного занятия:**

*1. Подготовительная часть.* В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряжённая физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС);

вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног;

последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

*2. Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

-задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части;

-задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части;

-динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем

в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. *Заключительная часть.* Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

#### **Виды комплексных занятий:**

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть:* упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.

*Основная часть:* упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико- тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки.

*Подготовительная часть:* общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть:* изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть:* подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу»; упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть:* различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть:* изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть:* медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методы и формы организации прохождения разделов программы.

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
<b>1</b>	Общие основы футбола III и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
<b>2</b>	бщефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест.
4	Техническо-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	групповая, мало групповая, командная	практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. определить цель тестирования;
2. обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
2. разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;

3. тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
4. схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
5. интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
6. тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

*Рекомендации проведения контрольных упражнений.*

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

### Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35 - 32	40 - 36
Высокий	Хорошо	8 - 7	13-11	17-15	22-18	27-21	31 - 25	35 - 28
Выше среднего	Посредственно	6 - 5	10-8	14-11	17-13	20-15	24 - 18	27 - 20

Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10-7	12-9	14-10	17-11	19 - 12
Ниже среднего	Неудовлетворител	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8
Низкий	Плохо	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 - 0

### Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99

Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

### Спортивное и специальное оборудование для базового уровня.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
3	Скакалки	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	4
5	Мяч футбольный	штук	10
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
7	Сетка для переноски мячей	штук	1
8	Стойки (фишки) для обводки	штук	10
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

**Информационное обеспечение.** Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

**Кадровое обеспечение.** педагог дополнительного образования, среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

### Список литературы:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ**

### Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6-18 летнего возраста прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой (для футбольного поля), и на нескользкой подошве для футзала.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебно- тренировочного процесса.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. За воротами и в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога дополнительного образования.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.
- 3.7. Необходимо при формировании команд для учебно-тренировочных игр, учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10<sup>0</sup> С одевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураганы т.п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.
- 4.6. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. О всех недостатках, неполадках обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

Приложение № 2

**Оценочные материалы  
Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности**

**По окончании 1 года обучения**

**7-11 лет**

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	2	4

### 12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с )	9,3	8,7-8,5	8,4
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	160-185	190
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100-1200	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5-6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	4-5	6

**Тест - Удары по воротам на точность.** Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

**Тест - Жонглирование мячом.** Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 5 раз. Средний- 10 раз. Высокий- 12 раз

**Тест - Удары по катящемуся мячу по воротам 2 из 3.** Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

### По окончании 2 года обучения

#### 7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	3	5

#### 12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
-------	-----------------------	------------------------	--------	---------	---------

1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	9,5	8,6-8.4	8,3
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	170-185	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6-8	9
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	5-6	7

**Тест - «Восьмёрка».** Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

**Тест - Удары по воротам на точность.** Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.

**Тест - Жонглирование мячом.** Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

**Тест - Передача в пара.** Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

### По окончании 3 года обучения

#### 7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	6,5	6.0	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	145	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	950	1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	4	6

#### 12-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	5,9	5,5-5,1	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	9,1	8,7-8.3	8,1
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	155	180-195	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1200-1300	1400
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	3	7-9	10
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	6-7	8

**Тест - Жонглирование мячом.** Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней, и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только

удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Низкий - 15 раз, средний – 20, высокий – 25.

**Тест - Футболисты** посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Расстояние до ворот 10 метров. Низкий - 2 попадания, средний – 3, высокий – 4.

**Тест - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Низкий - 12с, средний - 11с, высокий - 10с.

#### **Вратари выполняют следующие упражнения:**

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий - 25 м, средний - 30 м, высокий - 35 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий - 20 м, средний - 25 м, высокий - 28 м.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20

	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

### Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1.** При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34