

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**

**«Футболист»**  
(базовый уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 8-18 лет  
**Срок реализации программы:** 3 года  
**Разработчик:** Габидуллин Айрат Асхатуллович,  
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболист» (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 «Футболист» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует выявлению и развитию спортивного интереса ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие и приобщение к здоровому образу жизни.

Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игры в футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футболист» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в

основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в наше будущее» (В. Мутко).

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**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 оказывают 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.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

**Задачи программы:**

Задачи	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Обучающие	ознакомить с историей и основными понятиями о футболе, создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол.	разучить историю легенд мирового футбола, совершенствовать терминологию футбола и технику игры.	совершенствовать специальные технические умения, овладеть индивидуальными методами действий в игре

Развивающие	развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы; развивать потребность в самообразовании.	приобщать детей к истокам советского и российского спорта, формировать основы здорового образа жизни.	развивать двигательные качества, раскрывать спортивные способности детей.
Воспитывающие	формировать мировоззрение, гражданскую и нравственную позицию на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро- и макро-коллективами, воспитывать чувство гордости и ответственности за спортивное наследие.	приобщать детей к истокам советского и российского спорта, формировать самодисциплину и ответственность.	формировать чувство коллективизма, развивать чувство толерантности, формировать потребность добросовестного отношения к занятиям футболу.

**Адресат программы:** Программа адресована мальчикам и юношам школьного возраста (8-18 лет), построена с учетом возрастных особенностей обучающихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов.

#### **Медицинские, возрастные и психофизические требования:**

Учащиеся этого возраста способны выполнять предлагаемые задания по освоению основных приемов владения мячом, бросков, разнообразных тактических действий в обороне и нападении. При этом для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики обучающихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

При обучении и воспитании детей **в возрасте 8-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

**Подростковый возраст** является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства. Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса. Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запугивающий тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

**В 16-17 лет** в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвоночных дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные); по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

### 2.3. Формы и режим реализации программы

#### Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки			
Базовый уровень (42 недели)			
Срок обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Возраст	от 8 до 18 лет		
Число обучающихся в группе	12-20 чел		
Количество часов в неделю	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч	252ч	252ч
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество занятий в год	84	126	126

**Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.

**Типы занятий:** комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, учебно-тренировочный, соревновательный, игровой.

**Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 1 часу или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).

Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

## 2.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футболист» у обучающихся формируются:

### Предметные компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения	к концу 3-го года обучения
Будет знать историю развития футбола в России; значение занятий футбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; будет уметь вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, будет выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.	Будет знать основную терминологию футбола и имена мировых звёзд футбола; будет выполнять упражнения общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола; сможет уметь выполнять элементы технической оснащенности футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.	будет знать упражнения специальной физической подготовки, особенности развития футбола, особенности выполнения технических навыков в футболе и финтов; уметь выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.
<b>Личностные (социально-личностные) компетенции:</b>		<b>Метапредметные компетенции:</b>
Будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; будет сформировано умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.		Научится определять наиболее эффективные способы достижения результата; будет уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; сможет объективно оценивать результаты собственного труда; иметь понятия о роли игры в укреплении здоровья; сможет рационально распределять свое время в режиме дня; уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### Формы контроля и аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в апреле-мае. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение №2), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.



### Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации и программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

### 2.5. Учебный план

#### Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа
2	Правила дорожного движения	2	1	1	Конкурс «Пешеход и переход»
3	Развитие футбола в России и за рубежом	3	3		Викторина
4	Основы общей физической подготовки	42	2	40	Контрольные тесты
5	Основы специальной физической подготовки	42	2	40	Мини-турнир
6	Основы технической подготовки	28	4	24	Конкурс
7	Основы тактических действий	26	2	24	Игра-зачет

8	Учебные спортивные игры	18	1	17	Учебные игры
9	Контрольные занятия (мониторинг)	5	1	4	Контрольно-тестовые упражнен.
10	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
	<b>итого:</b>	<b>168</b>	<b>17</b>	<b>151</b>	

### Содержание программы 1 года обучения.

#### **Тема 1: Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2: Правила дорожного движения**

**Теория:** Правила поведения на дороге. Техника безопасности на дороге Техника безопасности при поездках на соревнованиях.

**Практика:** Конкурс «Пешеход и переход».

#### **Тема 3: Развитие футбола в России и за рубежом**

**Теория:** История игры «Футбол». Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

**Практика:** Упражнения в передаче: «5 звезд», «4 угла», «скоростная», «восьмерка в тройках», «боковое зрение». Передача мяча на месте и в движении.

#### **Тема 4: Основы общей физической подготовки.**

**Теория:** Основы организации занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Основы техники выполнения упражнений общей физической подготовки. Знакомство с режимом дня для начинающего футболиста.

**Практика:** Упражнения для общей физической подготовки. Подвижные игры: «Салки», «Шишки, желуди, орехи с мячом», «Квадрат», «Заморозки», «Лабиринт», «Рыбалка»,

#### **Тема 5: Основы специальной физической подготовки**

**Теория:** Основы техники специальной физической подготовкой.

**Практика:** Упражнения для специальной физической подготовки: Игра «2 на 2» «Квадрат 4х1», «Змейка с мячом», «Напольная лестница», «Челночный бег».

#### **Тема 6: Технической подготовки**

**Теория:** Расстановка игроков на футбольном поле.

**Практика:** Способы ведения мяча. Обманные движения мяча. Стойка игрока. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Правила ведения мяча.

#### **Тема 7: Основы тактических действий**

**Теория:** Тактические действия игрока на поле.

**Практика:** Упражнения: атакующий против защитника, два нападающих против одного защитника. Индивидуальные защитные действия

#### **Тема 8: Учебные спортивные игры.**

**Теория:** Основные правила игры в футболу.

**Практика:** Участие в элементарных турнирах по футболу.

#### **Тема 9: Контрольные занятия**

**Теория:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**Практика:** выполнение контрольно-тестовых упражнений

**Тема 10: Итоговое занятие.****Теория:** Анализ успехов и прогресса команды и каждого учащегося. Награждение**Практика:** Награждение. Демонстрация презентации «Игра в футбол — для сильных».**Учебный план 2-го года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	1		беседа
2	Правила дорожного движения.	2	1	1	Кроссворд «Дорожные знаки»
3	Правила игры в футбол	12	5	7	Викторина
4	Общая физическая подготовка	71	3	68	Контрольные тесты
5	Специальная физическая подготовка	73	3	70	Учебная игра
6	Техника игры в футбол	32	4	28	Тестирование
7	Тактика игры в футбол	31	4	27	«Игровая ситуация»
8	Контрольные игры	25	2	23	Игра - зачет
9	Контрольные занятия (мониторинг)	3	1	2	Контрольно-тестовые упр.
10	Итоговое занятие	1	1		беседа
	<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	

**Содержание программы 2 года обучения.****Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Знакомство с программой занятий в объединении второго года обучения. Правила поведения на занятиях. Техника поведения безопасности на спортивной площадке, в спортзале. Предупреждение травматизма на занятиях.

**Тема 2: Правила дорожного движения.**

**Теория:** Правила поведения на дороге. Техника безопасности на дороге. Техника безопасности при поездках на соревнования.

**Тема 3: Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Практика:** Кроссворд «Дорожные знаки»

**Тема 4: Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Утренняя гигиеническая гимнастика. Меры предупреждения несчастных случаев при игре в футбол.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Упражнения с набивным мячом (масса 1 — 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

#### **Тема 5: Техника игры в футбол.**

**Теория:** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.

**Практика:** Техника передвижения. Бег - по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы.

#### **Тема 6: Тактика игры в футбол.**

**Теория:** Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

#### **Тема 7: Контрольные игры.**

**Теория:** Правила контрольных игр.

**Практика:** Участие в мини-турнирах и в товарищеских играх.

#### **Тема 8: Контрольные занятия**

**Теория:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**Практика:** выполнение контрольно-тестовых упражнений

**Тема 9: Итоговое занятие.**

**Теория:** Награждение лучших учащихся по итогам учебного года.

**Практика:** Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м

### Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Правила дорожного движения	4	2	2	Викторина «Маршрут»
3	Судейство в игре по упрощенным правилам	10	7	3	Викторина
4	Совершенствование общей физической подготовки	75	3	72	Контрольные тесты
5	Совершенствование специальной физической подготовки	75	3	72	Учебная игра
6	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
7	Тактические действия	27	2	25	«Игровая ситуация»
8	Соревнования	25	2	23	Игра-зачет
9	Контрольные занятия (мониторинг)	3	1	2	Контрольно-тестовые упр.
10	Итоговое занятие	2	1	1	
	итого:	<b>252</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	

### Содержание программы 3-го года обучения.

**Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Знакомство с программой занятий третьего года обучения в объединении. Правила поведения на занятиях. Техника поведения безопасности на спортивной площадке, в спортзале. Предупреждение травматизма на занятиях.

**Тема 2: Правила дорожного движения.**

**Теория:** Правила поведения на дороге. Техника безопасности на дороге. Техника безопасности при поездках на соревнования

**Практика:** Составить маршрут безопасного передвижения «Дом-школа, школа-дом» с указанием опасных мест на маршруте. Викторина «Маршрут»

**Тема 3: Судейство в игре по упрощенным правилам.**

**Теория:** Судейство в игре. Роль судейства, его права и обязанности.

**Практика:** Судейство игры.

**Тема 4: Совершенствование общей физической подготовки.**

**Теория:** Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных

испытаний.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнения в виси и упоре. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

#### **Тема 5: Совершенствование специальной физической подготовки.**

**Теория:** Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.

**Практика:** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

#### **Тема 6: Техническая подготовка.**

**Теория:** Траектория полёта мяча после удара, ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

**Практика:** Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения, внезапная отдача мяча, назад откатывая его подошвой партнёру. Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным 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 низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Тема 6 : Тактические действия.**

**Теория:** Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практика:** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

#### **Тема 7: Соревнования.**

**Теория:** Правила проведения соревнований по футболу.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

#### **Тема 8: Контрольные занятия**

**Теория:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**Практика:** выполнение контрольно-тестовых упражнений.

**Итоговое занятие.**

**Теория:** Награждение лучших учащихся по итогам учебного года.

**Практика:** Праздник «Выпускной в объединении»

## 2.8. Методическое обеспечение

**Методы обучения и воспитания.** При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия.** Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

**Педагогические технологии.** В ходе реализации программы «Футбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

**Структура занятия и его этапов.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

№ п/п	Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приёмы обучения
1.	Развитие футбола в России	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Оборудование мест занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
4.	Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
7.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
8.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.



Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

### 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, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, 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

Приложение №1

**Календарный учебный график**

1-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Вводное занятие (2 ч)</b>							
1-2.				Беседа	2	Введение в программу. Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности	Опрос, наблюдение
<b>История развития футбола (2 ч)</b>							
3-4.				Беседа, презентация	2	История развития футбола	Опрос, тест
<b>Элементарные понятия о футболе, как игре (8 ч)</b>							
5-6.				Беседа, тренинг	2	Элементарные понятия о футболе как игре.	Опрос, наблюдение
7-8.				Беседа, тренинг	2	Основы игры в футбол	Опрос, наблюдение
9-10.				Беседа, тренинг	2	Правила игры в футбол	Опрос, наблюдение

11-12.				Беседа, тренинг	2	Элементарные понятия о футболе как игре.	Наблюдение, анализ
<b>Основные упражнения и технические приемы (54 ч)</b>							
13-14.				Учебная игра	2	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	Наблюдение, анализ
1	2	3	4	5	6	7	8
15-16.				Учебная игра	2	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	Наблюдение, анализ
17-18.				Учебная игра	2	Ведение, остановка, передача мяча и удары по мячу	Наблюдение, анализ
19-20.				Учебная игра	2	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
21-22.				Учебная игра	2	Ведение мяча «восьмеркой» поочередно меняя ногу	Наблюдение, анализ
23-24.				Учебная игра	2	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек)	Наблюдение, анализ
25-26.				Учебная игра	2	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
27-28.				Учебная игра	2	Остановка мяча подошвой и голенью	Наблюдение, анализ
29-30.				Учебная игра	2	Остановка мяча грудью	Наблюдение, анализ
31-32.				Учебная игра	2	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
33-34.				Учебная игра	2	Короткие и длинные передачи в парах, тройках	Наблюдение, анализ
35-36.				Учебная игра	2	Диагональные передачи в одно касание	Наблюдение, анализ
37-38.				Учебная игра	2	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	Наблюдение, анализ
39-40.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	Наблюдение, анализ

41-42.				Учебная игра	2	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	Наблюдение, анализ
43-44.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	Наблюдение, анализ
45-46.				Учебная игра	2	Изучение ударов с разбега	Наблюдение, анализ
47-48.				Учебная игра	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с разбега	Наблюдение, анализ
49-50.				Учебная игра	2	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
51-52.				Учебная игра	2	Удары по мячу подъемом	Наблюдение, анализ
53-54.				Учебная игра	2	Удары по мячу головой	Наблюдение, анализ
55-56.				Тренинг	2	Жонглирование мячом подъемом на месте	Тест
57-58.				Учебная игра	2	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	Наблюдение, анализ
59-60.				Тренинг	2	Удары по воротам	Тест
1	2	3	4	5	6	7	8
61-62.				Учебная игра	2	Прием вратарем катящегося мяча	Наблюдение, анализ
63-64.				Учебная игра	2	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	Наблюдение, анализ
65-66.				Тренинг	2	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	Тест
<b>Двусторонняя игра (5 ч)</b>							
67-68.				Соревнование	2	Двусторонняя игра	Зачет
69-70.				Соревнование	2	Двусторонняя игра	Зачет
71.				Учебная игра	1	Двусторонняя игра	Наблюдение, анализ
<b>Итоговое занятие (1 ч)</b>							

72.				Контрольное тестирование	1	Промежуточная аттестация	Тест
-----	--	--	--	--------------------------	---	--------------------------	------

### 2-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Вводное занятие (2 ч)</b>							
1-2.				Беседа, практикум	2	Диагностика ЗУН. Инструктаж по ТБ. Правила оказания первой помощи.	Опрос, наблюдение
<b>Развитие общей физической подготовки (22 ч)</b>							
3-4.				Беседа, тренинг	2	Средства восстановления после нагрузки.	Опрос, наблюдение
5-6.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие скорости.	Опрос, тест
7-8.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие скорости.	Опрос, наблюдение
9-10.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие выносливости	Опрос, наблюдение
11-12.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение, анализ
13-14.				Беседа, тренинг	2	Упражнение на развитие гибкости.	Наблюдение, анализ
15-16.				Беседа, тренинг	2	Упражнение на развитие силы.	Наблюдение, анализ
17-18.				Беседа, тренинг	2	Бег в равномерном темпе.	Наблюдение, анализ
19-20.				Беседа, тренинг	2	Эстафетный бег.	Тест
21-22.				Беседа, тренинг	2	Упражнения на развитие прыгучести	Наблюдение, анализ
23-24.				Беседа, тренинг	2	Бег с препятствиями	Наблюдение, анализ
<b>Техническая подготовка (22 ч)</b>							
25-26.				Беседа, презентация	2	Влияние физических и природных факторов на технику футболиста	Опрос
1	2	3	4	5	6	7	8

27-28.				Учебная игра	2	Удары по катящемуся мячу. Удары внутренней и внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
29-30.				Учебная игра	2	Удары подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой	Наблюдение, анализ
31-32.				Учебная игра	2	Остановка мяча грудью. Удары по мячу головой	Наблюдение, анализ
33-34.				Учебная игра	2	Обводка на медленной скорости. Передача мяча партнёру	Наблюдение, анализ
35-36.				Учебная игра	2	Ловля низколетящего мяча вратарём. Ведение мяча, внутренней стороной стопы	Наблюдение, анализ
37-38.				Учебная игра	2	Ведение внешней стороной стопы	Наблюдение, анализ
39-40.				Учебная игра	2	Ведение между стоек	Наблюдение, анализ
41-42.				Учебная игра	2	Ведение сильной и слабой ногой	Наблюдение, анализ
43-44.				Тренинг	2	Удары внутренней, внешней стороной стопы. Удары подъёмом	Тест
45-46.				Соревнование	2	Двухсторонняя игра	Наблюдение, анализ
<b>Подвижные игры с элементами футбола (8 ч)</b>							
47-48.				Беседа	2	Правила подвижных игр с элементами футбола.	Тест
49-50.				Учебная игра	2	«Волейбол ногами». «Гандбол с элементами игрой головой»	Наблюдение, анализ
51-52.				Соревнование	2	«Отдай мяч капитану» «Салки мячом»	Наблюдение, анализ
53-54.				Контрольная игра	2	«Собачки». «Игра в четверо ворот»	Зачет
<b>Терминология в футболе (8 ч)</b>							
55-56.				Беседа	2	Боковая, аут, золотой мяч, разметка, ворота.	Беседа, опрос

57-58.				Беседа. Видео.	2	Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал	Беседа, опрос.
59-60.				Беседа. Видео	2	Гетры, бутсы, экипировка вратаря.	Тест
61-62.				Беседа. Видео	2	Вне игры	Опрос
<b>Контрольная диагностика (4 ч)</b>							
63-64.				Соревнование	2	Промежуточная аттестация. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность	Тест
65-66.				Соревнование	2	Промежуточная аттестация. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.	Тест
<b>Легенды мирового футбола (5 ч)</b>							
67-68.				Беседа. Видео	2	Пеле. Гарринча. Пушкаш Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера.	Опрос, презентации
1	2	3	4	5	6	7	8
69-70.				Беседа. Видео	2	Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марadona. Ван Бастен. Гуллит.	Опрос, презентации
71.				Беседа. Видео	1	Маттеус. Клинсман. Зидан.	Презентации
<b>Итоговое занятие (1 ч)</b>							
72.				Конкурс	1	Представление презентаций	Протокол

### 3-й год обучения

№ п/п	Дата проведения:		Время и место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Входная диагностика (2 ч)</b>							
1-2.				Беседа, практикум	2	Диагностика ЗУН Инструктаж по ТБ. Первая помощь при спортивных травмах, закаливание	Тест
<b>Развитие общей физической подготовки (8 ч)</b>							

3-4.				Контрольное занятие	2	Бег на 100, 500 и 1000 метров. Упражнения с гантелями.	Нормативы
5-6.				Контрольное занятие	2	Бег на 3000 метров Упражнения со штангой.	Нормативы
7-8.				Тренинг	2	Баскетбол без ведения.	Мини-тест
9-10.				Тренинг	2	Гандбол с элементами игры головой	Мини-тест
<b>Развитие специальной физической подготовки (10 ч)</b>							
11-12.				Мастер-класс, тренинг	2	Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	Учебная игра, наблюдение, анализ
13-14.				Тренинг	2	Челночный бег 3-10, 4-5. Рывки и ускорения с мячом	Наблюдение, анализ
15-16.				Тренинг	2	Прыжки и бег с отягощениями	Наблюдение, анализ
17-18.				Тренинг	2	Полоса препятствий с мячом.	Наблюдение, анализ
19-20.				Тренинг	2	Игровые упражнения с повышенной интенсивностью	Наблюдение, анализ
<b>Специальные упражнения и технические приемы (40 ч)</b>							
21-22.				Беседа, практикум	2	Особенность специальных упражнений для полевых игроков и вратаря	Учебная игра, наблюдение, анализ
23-26.				Мастер-класс, тренинг	4	Обводка игроков, переброс мяча	Учебная игра, наблюдение, анализ
27-28.				Тренинг	2	Жонглирование бедром и головой	Учебная игра, наблюдение, анализ
1	2	3	4	5	6	7	8
29-30.				Тренинг	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Учебная игра, наблюдение



							е, анализ
31-32.				Тренинг	2	Ведение и остановка мяча различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
33-34.				Тренинг	2	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	Учебная игра, наблюдение, анализ
35-36.				Тренинг	2	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	Учебная игра, наблюдение, анализ
37-38.				Тренинг	2	Удары по воротам различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
39-40.				Тренинг	2	Дальние удары по воротам различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
41-42.				Тренинг	2	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	Учебная игра, наблюдение, анализ
43-44.				Тренинг	2	Удары по воротам после прострела	Учебная игра, наблюдение, анализ
45-46.				Тренинг	2	Отбор мяча различными способами	Учебная игра, наблюдение, анализ
47-48.				Тренинг	2	Подкат с тыла, встречный подкат	Учебная игра, наблюдение, анализ
49-50.				Тренинг	2	Отбор мяча подкатом	Учебная игра, наблюдение
51-52.				Тренинг	2	Финты и их выполнение	Учебная игра, наблюдение
53-54.				Тренинг	2	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	Учебная игра, наблюдение, анализ

55-56.				Тренинг	2	Игра вратаря на выходах	Учебная игра, наблюдение
57-58.				Контрольное занятие	2	Подача угловых ударов	Нормативы
59-60.				Контрольное занятие	2	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	Нормативы
<b>Учебно-тренировочная игра с заданием (8 ч.)</b>							
61-62.				Беседа, практикум	2	Тактические действия игры в защите и нападении.	Наблюдение, анализ
63-64.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков в защите. Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	Учебная игра, наблюдение, анализ, тест
65-66.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков при игре в 3, 4 защитника. Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	Учебная игра, наблюдение, анализ, тест
1	2	3	4	5	6	7	8
67-68.				Соревнование, тестирование	2	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего, в два нападающих	Учебная игра, наблюдение, анализ, тест
<b>Двусторонняя игра (2 ч.)</b>							
69-70.				Футбольный праздник	2	Итоговая аттестация	Учебная игра, тест
<b>Итоговое занятие (2 ч.)</b>							
71-72.				Круглый стол	2	Подведение итогов. Обсуждение, выводы	Анализ, рекомендации

Приложение №2

### Формы контроля и оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных

процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### 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 вперёд 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 вперёд 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

№	Двигательные	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
---	--------------	------------------------	--------	---------	---------

п/п	качества				
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 парах.** 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. Основным 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	10см	12см	14

	взмахом руками			
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
	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
----	---------------------------------	--	--	--	--	----	----	----	----	----	----