

Департамент образования  
Администрации городского округа "Город Архангельск"  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
городского округа "Город Архангельск"  
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол № 4  
"04" декабря 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"Мини - футбол (долгосрочная)"

физкультурно-спортивная направленность

*возраст обучающихся*

7 - 14 лет

*срок реализации*

3 года

Автор-составитель:  
Шляхтин Николай Анатольевич,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО "Центр "Архангел"

## **ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>1.</b> Информационная карта	3
<b>2.</b> Комплекс основных характеристик образования	5
<b>2.1.</b> Пояснительная записка	5
<b>2.2.</b> Планируемые результаты и формы их проверки	12
<b>2.3.</b> Учебно-тематический план для обучающихся 7 - 10 лет (1 год обучения)	14
<b>2.4.</b> Учебно-тематический план для обучающихся 11-12 лет (2 год обучения)	14
<b>2.5.</b> Учебно-тематический план для обучающихся 13-14 (3 год обучения)	15
<b>3.</b> Комплекс организационно-педагогических условий	15
<b>3.1.</b> Учебно-календарный план для обучающихся 7 -10 лет (1 год обучения)	15
<b>3.2.</b> Учебно-календарный план для обучающихся 11-12 лет (2 год обучения)	17
<b>3.3.</b> Учебно-календарный план для обучающихся 13-14 лет (3 год обучения)	20
<b>3.4.</b> Содержание программы для обучающихся 7-10 лет (1 год обучения)	23
<b>3.5.</b> Содержание программы для обучающихся 11-12 лет (2 год обучения)	24
<b>3.6.</b> Содержание программы для обучающихся 13-14 лет (3 год обучения)	27
<b>3.7.</b> Условия реализации программы	29
<b>3.8.</b> Список информационных источников и литературы	30
Приложение № 1 (оценочные и методические материалы)	32-38

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Мини-футбол (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, год корректировки - 2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	<p>Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, в рамках которой обучающиеся занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.</p> <p>Футбол - наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.</p> <p>В основе игры в футбол (мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.</p>
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	<p>МБОУ СШ № 4 адрес: 163046 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 20</p> <p>МБОУ СШ № 36 адрес: 163002 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Смольный Буян, д.18 к. 2.</p>

9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	7-14 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	<p>Объём - 216 академических часа.</p> <p>Очная форма – 216 академических часа.</p> <p>С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).</p> <p>Без использования сетевой формы.</p> <p>Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.</p>
14	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	<p>Минимальное – 10 человек</p> <p>Максимальное – 15 человек</p>

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мини-футбол (долгосрочная)" (далее - программа "Мини-футбол", программа) является программой обучения физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в общей системе образовательного процесса со сроком реализации 3 года. Рассчитана для детей в возрасте 7-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой с учётом возрастных особенностей. Принимаются все желающие (предоставление медицинской справки) без вступительных испытаний. Специального отбора не производится.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта, через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, зал, поле, мяч. В этом и заключается актуальность программы "Мини-футбол".

Программа помогает решить ряд вопросов по приобретению знаний и навыков в занятиях футболом, эффективно с пользой для здоровья использовать их в свободное время.

**Программа является учебно-познавательной и массовой, составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр

организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.

8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая значимость программы "Мини-футбол" обусловлена потребностью развития дополнительного образования обучающихся в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование". Высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья обучающихся и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и взрослых, повышение физического потенциала обучающихся и взрослых, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Программа дополнительного образования детей "Мини-футбол" разработана с целью повышения физического потенциала обучающихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях футболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, в тоже время средство активного отдыха. Программой предусмотрено уделять внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

Мини-футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный мини-футбол являет собой яркое зрелище, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта. Мини-футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в мини-футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

## **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеразвивающая программа "Мини-футбол (долгосрочная)" реализуется:

1) на базе МБОУ СШ № 36 адрес: г. Архангельск, ул. Смольный Буян, д.18 к. 2., МБОУ СШ № 4 адрес: г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 20;

2) может быть реализована по принципу сетевого партнерства при условии заключения договора сотрудничества между учреждением дополнительного образования и образовательным учреждением города (школа);

3) может быть реализована педагогами, владеющими необходимой профессиональной компетентностью, муниципальных общеобразовательных учреждений в качестве факультативных занятий и кружковой работы;

4) Может быть реализована в рамках мастер классов в период летней кампании лагерей с дневным пребыванием детей.

## **Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

обучение знаниям, умениям и навыкам, основам спортивной техники игры в "Мини-футбол"; укрепление здоровья, физического развития и подготовленности посредством приобщения к игре "Мини-футбол".

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- привить интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить игре в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол;
- обучить техническим и тактическим приёмам мини-футбола;
- обучить владению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучить технике ударов по мячу и остановок мяча;
- обучить технике ведения мяча;
- обучить технике ударов по воротам.

#### **Развивающие:**

- развить и совершенствовать у обучающихся основные физические качества – выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества;
- развить манёвренность и подвижность в играх;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (мини - футбол).

#### **Воспитательные:**



- воспитывать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Отличительные особенности программы**

Данная разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, в том числе и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями

Отличительные особенности программы "Мини-футбол" от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на обучающихся, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Например, проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят. Программа по мини-футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

### **Уникальность программы**

Уникальность программы "Мини-футбол" состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в мини-футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств.

## Сроки реализации программы

**Срок реализации программы** – 3 года обучения.

**Объём программы** – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

**Режим занятий** – 1 занятие в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

## Условия набора, адресат программы

Программа "Мини-футбол" рассчитана для детей в возрасте от 7 до 14 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей).

**Формирование групп.** Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (7 - 10 лет (1 год обучения), 11-12 лет (2 год обучения), 13-14 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

**Набор:** в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

## Характеристика обучающихся по программе

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-10 лет также важно учитывать их психофизиологические особенности развития. 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.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро

восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 7-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

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.

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.

### **Форма и режим проведения занятий**

**Тип занятий:** групповые, подгрупповые, индивидуальная форма, соревнования.

#### ***Примерная структура занятия:***

1. Вводная часть (Приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. Основная часть (Выполнение задания)
3. Заключительная часть (Подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

На занятиях обучающиеся знакомятся с основами техники и тактики мини-футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

## **2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)**

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать/понимать:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, режим дня;
- причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- как измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- правила игры в мини-футбол и футбол;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- выполнять развивающие упражнения;

- играть в мини-футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

### ***Форма подведения итогов реализации программы.***

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов;
- контрольные и товарищеские игры;
- конкурсы на лучшего игрока, вратаря

### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Диагностический инструментарий смотреть приложения № 1 в конце программы.**

### 2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы футбола Правильное положение и техника безопасности, правила игры	4		4	Опрос
2	Общефизическая подготовка	4	12	16	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	2	10	12	Специальная подготовка
4	Техническая подготовка	2	12	14	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	10	12	Сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	4	6	10	Наблюдение
7	Контрольные и календарные игры		4	4	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого часов</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	

### 2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Набор групп. Оценка физической подготовки	2		2	
2	Вводное занятие. Правила безопасности	2	2		опрос
3	Теоретическая подготовка	6	6		тест
4	Общая физическая подготовка	19		19	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая и специальная физическая подготовка.	10	3	7	Сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных нормативов
7	Игровая подготовка	15	3	12	Наблюдение
8	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

## 2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка. Правила безопасности	6	6		опрос
2	Общая физическая подготовка	25		25	Сдача контрольных нормативов
3	Техническая и специальная физическая подготовка.	10		10	Сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	12		12	Сдача контрольных нормативов
5	Игровая подготовка	18		18	Наблюдение
6	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов	Примечание
1.	Общие основы волейбола. ПП и ТБ Правила игры	1	
2.	Общие основы волейбола. ПП и ТБ Правила игры	1	
3.	Общие основы волейбола. ПП и ТБ Правила игры	1	
4.	Общие основы волейбола. ПП и ТБ Правила игры	1	
5.	Общезначительная подготовка	1	
6.	Общезначительная подготовка	1	
7.	Общезначительная подготовка	1	
8.	Общезначительная подготовка	1	
9.	Общезначительная подготовка	1	
10.	Общезначительная подготовка	1	
11.	Общезначительная подготовка	1	
12.	Общезначительная подготовка	1	
13.	Общезначительная подготовка	1	
14.	Общезначительная подготовка	1	
15.	Общезначительная подготовка	1	
16.	Общезначительная подготовка	1	
17.	Общезначительная подготовка	1	
18.	Общезначительная подготовка	1	
19.	Общезначительная подготовка	1	
20.	Общезначительная подготовка	1	
21.	Специальная подготовка	1	

22.	Специальная подготовка	1	
23.	Специальная подготовка	1	
24.	Специальная подготовка	1	
25.	Специальная подготовка	1	
26.	Специальная подготовка	1	
27.	Специальная подготовка	1	
28.	Специальная подготовка	1	
29.	Специальная подготовка	1	
33.	Специальная подготовка	1	
34.	Специальная подготовка	1	
35.	Специальная подготовка	1	
36.	Техническая подготовка	1	
37.	Техническая подготовка	1	
38.	Техническая подготовка	1	
39.	Техническая подготовка	1	
40.	Техническая подготовка	1	

41.	Техническая подготовка	1	
42.	Техническая подготовка	1	
43.	Техническая подготовка	1	
44.	Техническая подготовка	1	
45.	Техническая подготовка	1	
46.	Техническая подготовка	1	
47.	Техническая подготовка	1	
48.	Техническая подготовка	1	
49.	Техническая подготовка	1	
50.	Тактическая подготовка	1	
51.	Тактическая подготовка	1	
52.	Тактическая подготовка	1	
53.	Тактическая подготовка	1	
54.	Тактическая подготовка	1	
55.	Тактическая подготовка	1	
56.	Тактическая подготовка	1	
57.	Тактическая подготовка	1	
58.	Тактическая подготовка	1	
59.	Тактическая подготовка	1	
60.	Игровая подготовка	1	
62.	Игровая подготовка	1	
61.	Игровая подготовка	1	
62.	Игровая подготовка	1	
63.	Игровая подготовка	1	
64.	Игровая подготовка	1	



65.	Игровая подготовка	1	
66.	Игровая подготовка	1	
67.	Игровая подготовка	1	
68.	Игровая подготовка	1	
69.	Контрольные и календарные игры	1	
70.	Контрольные и календарные игры	1	
71.	Контрольные и календарные игры	1	
72.	Контрольные и календарные игры	1	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	

### 3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1	
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1	
3.	Вводное. Правила безопасности.	1	
4.	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.	1	
5.	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.	1	
6.	Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.	1	
7.	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.	1	
8.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	1	
9.	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.	1	
10.	Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к минифутбольным и футбольным воротам.	1	
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.	1	
12.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	1	
13.	Упражнения для туловища.	1	
14.	Упражнения для туловища.	1	

15.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1	
16.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.	1	
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: "Точный пас".	1	
18.	Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны,	1	

	повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: "Вверх-вниз".		
19.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Игровые задания с элементами спортивных игр: "Мяч в сетку".	1	
20.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Подвижная игра: "Салки по месяцам".	1	
21.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Игровые задания с элементами спортивных игр: "Мяч в сетку".	1	
22.	Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)	1	
23.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.	1	
24.	Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1	
25.	Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).	1	
26.	Бег на 30 и 60 м.	1	
27.	Бег на 100 м	1	
28.	Кроссы до 1000 м	1	
29.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1	
30.	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу.	1	
31.	Анализ выполнения технических приёмов	1	
32.	Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага	1	
33.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1	
34.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	1	
35.	Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим	1	
36.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1	
37.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	1	
38.	Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
39.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1	

40.	Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	1	
41.	Разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.	1	
42.	Индивидуальные действия без мяча. Правильно	1	

	расположение на футбольном и мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на действия партнёров и соперника.		
43.	Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.	1	
44.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	1	
45.	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	1	
46.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.	1	
47.	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	1	
48.	Групповые действия. Взаимодействия 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".	1	
49.	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	1	
50.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1	
51.	Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание".	1	
52.	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча.	1	
53.	Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка".	1	
54.	Тактика вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", Учебнотренировочная игра в футбол	1	
55.	Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1	
56.	Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе	1	
57.	Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	1	

58.	Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	1	
59.	Игра в нападении и защите.	1	
60.	Игра вратаря	1	
61.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
62.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
63.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
64.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
65.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
66.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
67.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
68.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
69.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
70.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
71.	Сдача контрольных нормативов.	1	
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	

### 3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.		
2.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.		
3.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	1	

4.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	1	
5.	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов	1	
6.	Формирования здорового образа жизни	1	
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).	1	
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).	1	
9.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
10.	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища.	1	
11.	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	1	
12.	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	1	
13.	Упражнения в парах	1	
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
16.	Упражнения с мячами. Упражнения на месте	1	
17.	Упражнения с мячами. Упражнения на месте	1	
18.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1	
19.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1	
20.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой:	1	
21.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой:	1	
22.	Подвижные игры и эстафеты	1	
23.	Подвижные игры и эстафеты	1	

24.	Легкоатлетические упражнения	1	
25.	Легкоатлетические упражнения	1	
26.	Бег на короткие дистанции.	1	
27.	Бег на короткие дистанции.	1	
28.	Бег на длинные дистанции.	1	
29.	Бег на длинные дистанции.	1	
30.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1	
31.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1	
32.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1	
33.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1	
34.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	1	
35.	Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.	1	
36.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	
37.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	1	
38.	Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
39.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1	

40.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1	
41.	Тактика нападения	1	
42.	Тактика нападения	1	
43.	Тактика нападения	1	
44.	Тактика нападения	1	
45.	Тактика защиты	1	
46.	Тактика защиты	1	
47.	Тактика защиты	1	
48.	Тактика защиты	1	
49.	Тактика вратаря	1	
50.	Тактика вратаря	1	
51.	Тактика вратаря	1	
52.	Тактика вратаря	1	
53.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1	
54.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1	
55.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1	
56.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1	
57.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
58.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
59.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
60.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
61.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
62.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
63.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
64.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
65.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
66.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1	
67.	Участие в соревнованиях различного уровня	1	
68.	Участие в соревнованиях различного уровня	1	
69.	Участие в соревнованиях различного уровня	1	
70.	Участие в соревнованиях различного уровня	1	
71.	Сдача контрольных нормативов.	1	
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	

### 3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

#### 1. Теоретические сведения

##### Общие основы футбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры футбол.

#### 2. Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

#### 3. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития скоростных качеств
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

#### 4. Техническая подготовка.

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения удара по мячу внутренней и внешней частью стопы

Обучение передвижению в стойке футболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в парах на месте, со сменой мест.

Правильное положение рук и ног при выполнении передачи мяча. Ведения мяча различными способами. Правила безопасного выполнения.

Техника ведения мяча

Правильное положение голеностопа при ведении мяча внешней и внутренней стороной стопы. Положение ног и туловища спортсмена при ведении мяча различными способами. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения приема мяча

Правильное положение туловища, ног, спортсменов при выполнении остановки мяча различными способами. Упражнение на остановку мяча в парах, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения удара по мячу головой

Выполнение набрасывание мяча на удар головой в парах. Правильное положение головы при ударе по мячу. Удар выполняется лобовой частью головы. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### **5. Тактическая подготовка.**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения игрока тактическим действиям в атаке;
- Обучения игрока тактическим действиям в защите;
- Обучение технико-тактическим действиям игроков при выполнении штрафных ударов.
- Обучение технико-тактическим действиям игроков при выполнении угловых;
- Обучение технико-тактическим действиям игроков при вводе мяча с аута;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение технико-тактическим действиям игроков при игре в защите ромбом.
- Обучение технико-тактическим действиям игроков при игре в нападении ромбом.

#### **6. Игровая подготовка.**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

#### **7. Контрольные и календарные игры.**

- Двухсторонние контрольные игры по футболу.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

#### **1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.**

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

#### **2. Введение. Теория**



Правила безопасности при проведении занятий. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.

### **3. Теоретическая подготовка. Теория:**

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам

### **4. Общая физическая подготовка.**

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: "Точный пас". Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: "Вверх-вниз". Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60 и 100 м. Кроссы до 1000 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

## **5 Техническая и специальная физическая подготовка.**

Теория:

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

## **6. Тактическая подготовка. Теория:**

Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки. Выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Практические занятия:

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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку". Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействию получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" ситуаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, введение мяча в

игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **7. Игровая подготовка. Теория:**

Установка на игру и разбор её проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. Практические занятия:

Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры.

#### **8. Контрольное и итоговое занятие.**

Практические занятия.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

### **3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

Теория:

Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирования здорового образа жизни.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

### **3. Техническая и специальная физическая подготовка.**

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

### **4. Тактическая подготовка.**

Практические занятия:

Отработка навыков 1 года обучения, совершенствование спортивного мастерства:

Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты: Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" ситуаций. Тактика вратаря.

### **5. Игровая подготовка.**

Практические занятия:

Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **6. Контрольное и итоговое занятие.**

Практические занятия:

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

### 3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### **Кадровое обеспечение –**

Педагог, руководитель, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- иметь специальное образование;
- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации тренировок по мини-футболу;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- уметь видеть и раскрывать способности обучающихся;
- иметь опыт соревновательной практики.

#### **Материально-техническое обеспечение -**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с футбольной разметкой площадки.

- спортивный инвентарь:
- футбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- футбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов; • гантелей;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Для реализации теоретической части программы необходимо наличие учебного класса на базе образовательной организации.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, принтер для печати раздаточного материала.

Обучающимся необходимо наличие специальной спортивной обуви и одежды.

### 3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список источников для педагога:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детскоюношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007. - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Дюкина, Л.А.Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000.
9. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
10. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001.
11. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.- М.: Советский спорт, 2008. 96 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.

13. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.

### **Список источников для обучающихся:**

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009.
2. Денни Милке. Футбол. Основы игры. - М.: Астрель, 2007.
3. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014.
4. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
5. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.
6. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
7. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.
8. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008.

### **Интернет-ресурсы**

<https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqnqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5DHaXM2yOkptGNsciuteA>

<https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=d4CWD7D-WEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Wix56sOScQ>

**Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов 1 года обучения детей.**

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

### *Зачетная*

№	ФИО	Показатели						Средний балл
		Общефизическая подготовка	Техническая подготовка	Специальная подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Итого	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

### **методические материалы 2-3 года обучения**

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.



Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают

- метод наглядности,
- систематичности,
- доступности,
- индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки.

## 2 год обучения

№	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	Презентация. Инструкции	Опрос
2.	Теоретические основы игры	Беседа	Плакаты, схемы, презентации	Опрос, тестирование
3.	Общефизическая подготовка	Беседа, практические занятия, подвижные игры	Плакаты, схемы, футбольные мячи, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты	Соревнования, эстафеты, сдача нормативов
4.	Техническая и специальная физическая подготовка	Практические занятия, подвижные игры	спортивный инвентарь для отработки техники работы с мячом	Конкурсы жонглирование мячом, лучшего ведения, точности
			(мячи, фишки, стойки, ворота),	ударов по воротам, лучших вратарей

5.	Тактическая подготовка	Просмотр видеоматериалов по тактике игры, тактические занятия, практическая отработка тактических вариантов ведения игры	Видеоматериалы, мячи, ворота.	Практическое тестирование, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне, коллективного отбора мяча.
6.	Игровая подготовка	игра	Мячи, ворота	Игры с другими командами
7.	Контрольное и итоговое занятие	Зачет, игра	Мячи, ворота	Конкурс

### 3 год обучения

№	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка. Правила безопасности	Беседа	Плакаты, схемы, презентации	Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	Беседа, практические занятия, подвижные игры	Плакаты, схемы, футбольные мячи, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты	Соревнования, эстафеты, сдача нормативов
3.	Техническая и специальная физическая подготовка	Практические занятия, подвижные игры	спортивный инвентарь для отработки техники работы с мячом (мячи, фишки, стойки, ворота),	Конкурсы жонглирование мячом, лучшего ведения, точности ударов по воротам, лучших вратарей
4.	Тактическая подготовка	Просмотр видеоматериалов по тактике игры, тактические занятия, практическая отработка тактических вариантов ведения игры	Видеоматериалы, мячи, ворота.	Практическое тестирование, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне, коллективного отбора мяча.
5.	Игровая подготовка	игра	Мячи, ворота	Игры с другими командами
6.	Контрольное и итоговое занятие	Зачет, игра	Мячи, ворота	Конкурс

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

В *группах 2 года обучения*: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное.

В группах 3 года обучения: возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре.

Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связей и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке:**

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.
3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.
4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.
6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

## Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1.	Прыжок в длину с места (см)	180		
2.	Поднимание туловища (за 30 сек., кол-во раз)	25		
3.	Бег 400 м (сек.)	80		
4.	Челночный бег (3x10 м, сек.)	8,3		
5.	Прыжок со скакалкой (30 сек.)	50		
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
6.	Бег 30 м с мячом (касание мяча на каждый шаг), сек	7		
7.	Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	28		
<b>Техническая подготовка</b>				
8.	Жонглирование мячом, раз	10		
9.	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)	+		
10.	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)	+		
11.	Удары на точность	5/10		
<b>Техническая подготовка</b>				
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	—	—	—	10.0
Жонглирование мячом (раз)	8	10	12	20

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично

1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024