

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»  
(для обучающихся 7-9 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Костарев Константин Николаевич,  
тренер-преподаватель  
Лейер Марина Андреевна,  
руководитель структурного  
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023г. №15

г. Арамиль  
2023 г.

## Содержание программы

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>стр. 3-5</b>
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	<b>стр. 3</b>
<i>Актуальность программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Адресат программы</i>	<b>стр. 4-5</b>
<i>Объем и срок освоения программы</i>	<b>стр. 5</b>
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	<b>стр. 5</b>
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>стр. 5</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>стр. 6-22</b>
<i>Учебный план программы</i>	<b>стр. 6</b>
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	<b>стр. 6-7</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	<b>стр. 8-13</b>
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	<b>стр. 14-15</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	<b>стр. 16-22</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>стр. 22-23</b>
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	<b>стр. 23-27</b>
<i>Календарно-учебный график</i>	<b>стр. 23</b>
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<b>стр. 23</b>
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	<b>стр. 24-25</b>
<i>Формы аттестации и контроля</i>	<b>стр. 26</b>
<b>6. Список литературы</b>	<b>стр. 27-28</b>
<i>Приложение к программе</i>	<b>стр. 29-30</b>

## 1. Пояснительная записка

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить как можно больше мячей в ворота соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

*Составлена на основании следующих нормативных документов:*

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;



Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

### **Актуальность программы**

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

Игра в футбол развивает координацию и ловкость, формирует определенный образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения, что всегда пригодится не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у современных детей в связи с высокой учебной нагрузкой и сидячим образом жизни.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 лет.

### **Возрастные психофизиологические особенности детей 7 - 9 лет**

#### Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 7-9 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

#### Психологические особенности возраста

Созревание психических и физиологических структур головного мозга. Становление готовности к систематическому учебному труду. Стремление к гармонии в отношениях со сверстниками и взрослыми, диалоговому контакту с ними.

Превосходство над ребёнком со стороны взрослого или сверстника приводят его к ощущениям собственной неполноценности. Управление эмоциями и активностью детей осуществляется через создание ситуации успеха. Дисциплинарные способы воздействия на ребёнка блокируют процессы его личностного развития. Учение и обучение – обеспечивают ведущую роль в умственном развитии детей.

В работе с данной возрастной группой главная функция педагога сводится к гармонизации всех видов отношений ребёнка в процессе его умственного развития, или учение и обучение в условиях гармоничных отношений. Так достигается полнота психофизиологического развития в период детства.



Задача педагога – регулярно создавать повод для этих проявлений каждому ребенку. Например, периодическая презентация достижений детей их родителям.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Объем программы – 528 часов**

**Срок освоения программы - 2 года**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности** может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 3 занятия

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в футбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- дать знания об основах физической культуры и спорта, истории развития футбола в мире, в России, области;
- познакомить с терминологией футбола, техническими требованиями к оборудованию и инвентарю;
- обучить базовым основам здорового образа жизни, личной и общественной гигиены,
- дать основные знания о правилах игры в футбол, соревнованиях по футболу;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола.

*Развивающие:*

- развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	264	64	200	<i>Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»</i>
Второй	264	45,5	218,5	
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>109,5</b>	<b>418,5</b>	

#### 3.2. Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	14	14		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития футбола в России и за рубежом	4	4		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена, режим питания	3	3		Беседа, устный опрос
2.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос, прохождение УМО
2.5.	Правила игры и участия в соревнованиях	3	3		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	87	14	73	
3.1.	Строевые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль
3.2.	ОФП (с предметами и без предметов)	36	5	31	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	2	1	1	Визуальный контроль
3.4.	Легкоатлетические упражнения	15	3	12	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	30	4	26	Визуальный контроль
4.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	28	6	22	
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	8	2	6	Визуальный контроль, мониторинг



4.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	7	2	5	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	4	1	3	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие ловкости	9	1	8	Визуальный контроль
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	
5.1.	Техника передвижения	10	2	8	Визуальный контроль
5.2.	Удары по мячу (ногой, головой)	22	4	18	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Остановка мяча	16	3	13	Визуальный контроль
5.4.	Ведение мяча	18	3	15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Обманные движения	4	1	3	Визуальный контроль
5.6.	Отбор мяча	4	1	3	Визуальный контроль
5.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.8.	Жонглирование мячом	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
5.9.	Техника игры вратаря	11	3	8	Визуальный контроль
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	
<b>6.1.</b>	<b>Тактика нападения</b>	<b>11</b>	<b>3,5</b>	<b>7,5</b>	Визуальный контроль, мониторинг
6.1.1.	Индивидуальные действия без мяча	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
6.1.2.	Индивидуальные действия с мячом	6	2	4	Визуальный контроль
6.1.3.	Групповые действия с мячом	3	1	2	Визуальный контроль
<b>6.2.</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>8</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	
6.2.1.	Индивидуальные действия	6	2	4	Визуальный контроль
6.2.2.	Групповые действия	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
<b>6.3.</b>	<b>Тактика вратаря</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Визуальный контроль
<b>7.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Визуальный контроль
<b>8.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Результаты сдачи контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>64</b>	<b>200</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время учебно-тренировочных занятий, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Развитие физической культуры и спорта в России**

*Теория:* обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.2. История развития футбола в России и за рубежом**

*Теория:* знакомство обучающихся с историей возникновения и развития футбола в России и за рубежом; Российскими соревнованиями по футболу (чемпионат и Кубок России); Российскими и международными юношескими соревнованиями (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.3. Гигиена, режим, режим питания**

*Теория:* знакомство обучающихся с гигиеническими требованиями к одежде и спортивной форме футболиста. Соблюдение гигиенических норм в повседневной жизни и влияние их на организм в целом. Разминка, её значение в тренировке. Важность и принципы питания лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

*Практика:* практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

#### **2.4. Врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория:* обсуждение важности ответственного отношения спортсмена к своему здоровью; умение оценивать свое состояние как субъективно (самочувствие), так и объективно (анализы и наблюдение у специалистов).

*Практика:* прохождение углубленного медицинского контроля не менее 1 раза в год, способность обучающихся объективно оценивать свое состояние во время и после тренировки для определения уровня усталости организма.

#### **2.5. Правила игры и участия в соревнованиях**

*Теория:* знакомство обучающихся с основными правилами игры в футбол, правами и обязанностями игроков, ролью капитана команды.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время проведения учебных и тренировочных игр.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **3.1. Строевые упражнения**

*Теория:* знакомство с понятием дистанция, интервал, фланг, шеренга при изучении строевых упражнений.

*Практика:* построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка.



### **3.2. Общая физическая подготовка (с предметами и без предметов)**

*Теория:* знакомство с термином ОФП и его основными элементами, влиянием ОФП на подготовку спортсмена.

*Практика:*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером игры с элементами сопротивления.

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

### **3.3. Акробатические упражнения**

*Теория:* знакомство обучающихся с таким элементом акробатики, как кувырок; видами кувырков, правильным способом их выполнения.

*Практика:* кувырки вперед в группировке, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты, перевороты.

### **3.4. Легкоатлетические упражнения**

*Теория:* знакомство обучающихся с различными видами прыжков и бега.

*Практика:* бег 30м., 300м., кроссы без времени, прыжки в длину с места, тройные прыжки с места и многоскоки.

### **3.5. Подвижные игры, эстафеты**

*Теория:* применение игровой деятельности для закрепления изученного материала.

*Практика:* игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **4.1. Упражнения на развитие быстроты**

*Теория:* знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на развитие стартовой и дистанционной скоростей.

*Практика:*

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) произвести ускорение на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Разновидности челночного бега: 5x6, 3x10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы.

Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500 м.

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 ускорения в том же или другом направлении.

#### **4.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория:* знакомство обучающихся со скоростно-силовыми упражнениями с использованием мяча.

*Практика:* вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу, в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

#### **4.3. Упражнения на развитие специальной выносливости**

*Теория:* применение многократно повторяемых специальных технико-тактических упражнений для развития выносливости футболиста.

*Практика:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.).

#### **4.4. Упражнения на развитие ловкости**

*Теория:* применение различных подходов и игровых элементов других видов спорта для приобретения обучающимися ловкости.

*Практика:* прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле».

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

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **5. Техническая подготовка**

#### **5.1. Техника передвижения**

*Теория:* знакомство обучающихся с видами передвижений по полю; умением комбинировать различные техники для получения наилучшего результата в игре в футбол.

*Практика:* бег обычный, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком одной и двумя ногами с места и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

#### **5.2. Удары по мячу (ногой, головой)**

*Теория:* изучение различных вариантов удара ногой или головой по мячу; умение ориентироваться в игровой ситуации и применить подходящий вид удара.

*Практика:*

Удар ногой: удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.



Удар носком, правой и левой ногой, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удар головой: удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

### **5.3. Остановка мяча**

*Теория*: остановка мяча различными частями тела, кроме рук; умение сориентироваться в игровой ситуации и применить подходящий вид остановки.

*Практика*: остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

### **5.4. Ведение мяча**

*Теория*: изучение основных способов ведения мяча; сочетание различных вариантов передвижения с техникой владения мячом.

*Практика*: ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### **5.5. Обманные движения**

*Теория*: изучение обманных движений «уход», «удар», «остановка» в условиях игровых действий с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

*Практика*: ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

### **5.6. Отбор мяча**

*Теория*: знакомство обучающихся с техникой отбора мяча при единоборстве с соперником; умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего



мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Практика:* удар и остановка мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

### **5.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии**

*Теория:* знакомство с техникой вбрасывания мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

*Практика:* вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность и точность.

### **5.8. Жонглирование мячом**

*Теория:* тренировка ловкости обучающихся и навыков владения мячом.

*Практика:* «чеканка» мяча, не давая ему упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ног, груди, плеч и головы.

### **5.9. Техника игры вратаря**

*Теория:* знакомство с правилами расположения вратаря в воротах («стойка вратаря»), правильной расстановки рук и ног для эффективной игры вратаря.

*Практика:* основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте.

## **6. Тактическая подготовка**

### **6.1. Тактика нападения**

*Теория:* изученных различных тактических приемов нападения и эффективное использование их для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Практика:*

**6.1.1 Индивидуальные действия без мяча:** оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

**6.1.2 Индивидуальные действия с мячом:** оценка ситуации, использование выученных приемов, финтов и т.д. для успешного завершения маневра. В случае невозможности забить гол, провести успешную передачу мяча игроку своей команды.

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



## **6.2. Тактика защиты**

*Теория:* изученных различных тактических приемов защиты и эффективное использование их для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Практика:*

**6.2.1. Индивидуальные действия:** оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки.

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

## **6.3. Тактика вратаря**

*Теория:* знакомство с основными тактическими приемами вратаря.

*Практика:* правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру после ловли мяча. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате.

## **7. Учебные и тренировочные игры**

*Теория* отработка и закрепление ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в футбол.

*Практика:* игровая.

## **8. Аттестация обучающихся**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план  
Второй год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	12	12		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития футбола в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена, режим питания	2	2		Беседа, устный опрос
2.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1		Опрос, прохождение УМО
2.5.	Правила игры и участия в соревнованиях (анализ и установка)	5	5		Беседа, устный опрос
2.6.	Строение и функции организма человека	1	1		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	83	7,5	75,5	
3.1.	Строевые упражнения	2		2	Визуальный контроль
3.2.	ОФП (с предметами и без предметов)	37	3	34	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	2	0,5	1,5	Визуальный контроль
3.4.	Легкоатлетические упражнения	14	2	12	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	28	2	26	Визуальный контроль, мониторинг
4.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	28	4	24	
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	8	1	7	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	7	1	6	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	4	1	3	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие ловкости	9	1	8	Визуальный контроль
5.	<b>Техническая подготовка</b>	90	15	75	
5.1.	Техника передвижения	7	1	6	Визуальный контроль
5.2.	Удары по мячу (ногой, головой)	23	2,5	20,5	Визуальный контроль, мониторинг



5.3.	Остановка мяча	16	2	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Ведение мяча	18	3	15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Обманные движения	4	1	3	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Отбор мяча	4	1	3	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.8.	Жонглирование мячом	4	1	3	Визуальный контроль
5.9.	Техника игры вратаря	11	3	8	Визуальный контроль
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	
<b>6.1.</b>	<b>Тактика нападения</b>	<b>14</b>	<b>2,5</b>	<b>11,5</b>	
6.1.1.	Индивидуальные действия без мяча	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
6.1.2.	Индивидуальные действия с мячом	7	1	6	Визуальный контроль
6.1.3.	Групповые действия с мячом	4	1	3	Визуальный контроль
<b>6.2.</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>	
6.2.1.	Индивидуальные действия	7	1	6	Визуальный контроль
6.2.2.	Групповые действия	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
<b>6.3.</b>	<b>Тактика вратаря</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>7.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Визуальный контроль
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Результаты участия
<b>9.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Результаты сдачи контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>45,5</b>	<b>218,5</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повторение инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время учебно-тренировочных занятий, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Развитие физической культуры и спорта в России**

*Теория:* обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.2. История развития футбола в России и за рубежом**

*Теория:* повторение с обучающимися пройденного теоретического материала и дополнение знаний новыми фактами по истории возникновения и развития футбола в России и за рубежом.

*Практика:* не предусмотрена.

#### **2.3. Гигиена, режим, режим питания**

*Теория:* повторение с обучающимися гигиенических требований к одежде и спортивной обуви футболиста. Соблюдение гигиенических норм в повседневной жизни и влияние их на организм в целом. Разминка, её значение в тренировке. Важность и принципы питания лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

*Практика:* практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

#### **2.4. Врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория:* обсуждение важности ответственного отношения спортсмена к своему здоровью. Уметь оценивать свое состояние как субъективно (самочувствие), так и объективно (анализы и наблюдение у специалистов).

*Практика:* прохождение углубленного медицинского контроля не менее 1 раза в год, способность обучающихся объективно оценивать свое состояние во время и после тренировки для определения уровня усталости организма.

#### **2.5. Правила игры и участия в соревнованиях (анализ и установка)**

*Теория:* повторение и углубление знаний обучающихся по правилам игры в футбол, правам и обязанностям игроков.

*Практика:* во время проведения учебных и тренировочных игр.

#### **2.6. Строение и функции организма человека**

*Теория:* знакомство обучающихся с основными знаниями об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

*Практика:* не предусмотрена

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **3.1. Строевые упражнения**

*Теория:* повторение и закрепление с обучающимися на практике понятий «дистанция», «интервал», «фланг», «шеренга» при изучении строевых упражнений.



*Практика:* построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

### **3.2. Общая физическая подготовка (с предметами и без предметов)**

*Теория:* повторение с обучающимися и закрепление навыка выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта для развития силы и выносливости.

*Практика:*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

### **3.3. Акробатические упражнения**

*Теория:* повторение с обучающимися таких элементов акробатики, как кувырок; видов кувырков, правильным способом их выполнения.

*Практика:* кувырки вперед в группировке, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты, перевороты.

### **3.4. Легкоатлетические упражнения**

*Теория:* повторение и закрепление навыка выполнения обучающимися различных видов прыжков и бега.

*Практика:* бег 30м., 300м., кроссы без времени, прыжки в длину с места, тройные прыжки с места и многоскоки.

### **3.5. Подвижные игры, эстафеты**

*Теория:* применение игровой деятельности для закрепления изученного материала.

*Практика:* игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **4.1. Упражнения на развитие быстроты**

*Теория:* повторение и закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений, направленных на развитие стартовой и дистанционной скоростей.

*Практика:*

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) произвести ускорение на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Разновидности челночного бега: 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы.

Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500 м.

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 ускорения в том же или другом направлении.

#### **4.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория:* применение комбинации упражнений на скорость и силу для получения стойкого спортивного результата.

*Практика:* вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу, в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч и др.

#### **4.3. Упражнения на развитие специальной выносливости**

*Теория:* применение многократно повторяемых специальных технико-тактических упражнений для развития выносливости футболиста.

*Практика:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.).

#### **4.4. Упражнения на развитие ловкости**

*Теория:* применение различных подходов и игровых элементов других видов спорта для развития ловкости обучающихся.

*Практика:* прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле».

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

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **5. Техническая подготовка**

#### **5.1. Техника передвижений**

*Теория:* умение комбинировать различные техники передвижений по полю для получения наилучшего результата в игре в футбол.

*Практика:* бег обычный, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком одной и двумя ногами с места и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

#### **5.2. Удары по мячу (ногой, головой)**



*Теория:* умение сориентироваться в игровой ситуации и применить подходящий вид удара ногой или головой по мячу.

*Практика:*

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

Удар головой: удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

### **5.3. Остановка мяча**

*Теория:* остановка мяча различными частями тела, кроме рук; умение сориентироваться в игровой ситуации и применить подходящий вид остановки.

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

### **5.4. Ведение мяча**

*Теория:* сочетание различных приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Практика:* ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.



*Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.*

### **5.5. Обманные движения (финты)**

*Теория: закрепление изученной техники обманных движений: «уход», «удар», «остановка» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.*

*Практика: ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.*

### **5.6. Отбор мяча**

*Теория: закрепление изученной техники отбора мяча при единоборстве с соперником; умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.*

*Практика: удар и остановка мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.*

### **5.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии**

*Теория: закрепление изученной техники вбрасывания мяча из различных исходных положений с места и после разбега.*

*Практика: вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.*

### **5.8. Жонглирование мячом**

*Теория: тренировка ловкости обучающихся и навыков владения мячом.*

*Практика: «чеканка» мяча, не давая ему упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ног, груди, плеч и головы.*

### **5.9. Техника игры вратаря**

*Теория: совершенствование навыков игры вратаря.*

*Практика: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в*



падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

## **6. Тактическая подготовка**

### **6.1. Тактика нападения**

*Теория:* повторение и закрепление различных тактических приемов нападения, и эффективное использование их для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Практика:*

**6.1.1. Индивидуальные действия без мяча:** оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование на поле и подключение из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

**6.1.2. Индивидуальные действия с мячом:** оценка ситуации, использование выученных приемов, финтов и т.д. для успешного завершения маневра. В случае невозможности забить гол, провести успешную передачу мяча игроку своей команды.

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

### **6.2. Тактика защиты**

*Теория:* повторение и закрепление различных тактических приемов защиты, и эффективное использование их для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Практика:*

**6.2.1. Индивидуальные действия:** оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

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

### **6.3. Тактика вратаря**

*Теория:* повторение и совершенствование тактических приемов вратаря.

*Практика:* правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой

партнеров по обороне. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

#### **7. Учебные и тренировочные игры**

*Теория:* отработка и закрепление ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в футбол.

*Практика:* игровая.

#### **8. Участие в соревнованиях**

*Теория:* закрепление на практике изученных правил участия в соревнованиях различного уровня.

*Практика:* участие в соревнованиях различного уровня.

#### **9. Аттестация обучающихся**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

### **4. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные**

По окончанию Программы обучающиеся будут

**ЗНАТЬ:**

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

**УМЕТЬ:**

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными тактическими приемами футбола;
- ✓ играть в футбол с соблюдением основных правил;
- ✓ выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами футбола.

#### **Личностные результаты:**

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;



- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

### **5. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

#### **5.1. Календарно-учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов в неделю/в год</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Каникулы и праздничные дни</b>
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

*\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).*

#### **5.2. Условия реализации Программы**

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

- спортивный зал (с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим);
- футбольное поле (с разметкой и воротами);
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;

- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

**Дидактические материалы:** аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

### **Методическое обеспечение Программы**

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

### **Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:**

✓ **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике и тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов футбола, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

✓ **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся о футболе, о технических приемах или тактических действиях у них появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.



✓ **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

✓ **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

✓ **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся футболу.

#### **Методы обучения, используемые при реализации Программы**

При обучении футболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

**Словесный метод:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

**Наглядный метод:** показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Практический метод (метод упражнений).** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения футболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в футбол в целом.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

### **5.3. Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

*Текущий контроль* - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.



## 6. Список использованной литературы

1. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И. В. Аверьянов, - Тюмень, 2008.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004г.
6. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. канд. пед. наук / З. Витковски. — М., 2003.
7. Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.
8. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
9. Голомазов С.В Футбол. / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. -М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
11. Единоборство в футболе. – «Терра спорт» 2003 г.: Клаус Бишопс, Хайнц- Вилли Герардс.
12. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
13. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев.Здоровье.1985.
14. Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А. Макарова, С.А. Локтев.
15. Новая школа в футбольной тренировке. – Москва «Терра спорт» 2003 г.: Борис Плон.
16. О.Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.; 2010.
17. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания / Калининград. ун-т. - Сост. А.А. Зайцев. – Калининград. 1997.
18. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.
19. Организация подготовки резервов по футболу. – Москва 1988 г.: Федерация футбола РСФСР.
20. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Москва. «Человек» 2012.
21. Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. – Псков 2003 г.: Г.В. Монаков.
22. Подвижные игры для учащихся 5 - 9 классов в рамках проведения третьего (оздоровительного) урока физической культуры. Автор: А.С. Кугаевская учитель физической культуры МКОУ Кандинская СОШ, п. Кандинское, Кандинский район, ХМАО – Югра.
23. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М. Фонд «Мир» 2004, Академический Проект, оригинальный макет, оформление. 2004.
24. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
25. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.

26. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
27. Калинин Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов // Молодой ученый. — 2016. — №19. — С. 426-428. — URL <https://moluch.ru/archive/123/33700/> (дата обращения: 24.06.2019).
28. Управление подготовкой футболистов. – Киев 2003 г.: Г.А. Лисенчук. 29. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
30. Уроки футбола. – Киев 1993 г.: А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский, В. Коуэрвер, В.Г. Ткачук.
31. Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н. Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания.
32. Футбол – техника. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади. 33. Футбол – тренировка. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.
34. Футбол – стратегия. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.
35. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
36. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
37. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В. А. М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.
38. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.
39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
40. Четырко А.М. Футбол. Программа для детско – юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско- полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.
41. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина., М.ФиС. 1983.



ФУТБОЛ - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 часа)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	6,5	5,9	6,7	6
		4	6,6	6,1	6,8	6,2
		3	6,7	6,3	6,9	6,4
		2	6,8	6,5	7	6,6
		1	6,9	6,7	7,1	6,8
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,9	9,6	10,2	10
		4	10	9,7	10,3	10,1
		3	10,1	9,8	10,4	10,2
		2	10,2	9,9	10,5	10,3
		1	10,3	10	10,6	10,4
3.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м	5	11,5	13,1	11,7	13,3
		4	11,3	13	11,5	13,2
		3	11	12,9	11,2	13,1
		2	10,7	12,7	10,9	12,9
		1	10,5	12,5	10,7	12,7
4.	Кросс без учета времени	5	300 м	500 м	300 м	500 м
		4				
		3				
		2				
		1				
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	нет	5	нет	нет
		4	нет	4	нет	нет
		3	нет	3	нет	нет
		2	нет	2	нет	нет
		1	нет	1	нет	нет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	нет	6	7
		4	8	нет	5	6
		3	7	нет	4	5
		2	6	нет	3	4
		1	5	нет	2	3
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1.	Удар одной ногой по мячу на дальность (м)	10	24	28	22	26
		9	23	27	21	25
		8	22	26	20	24
		7	21	25	19	23
		6	20	24	18	22
		5	19	23	17	21

		4	18	22	16	20
		3	17	21	15	19
		2	16	20	14	18
		1	15	19	13	17
2.	Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка 3 стоек, удар по цели	10	12	9	13	10
		9	12,5	9,2	13,5	10,2
		8	13	9,4	14	10,4
		7	13,5	9,5	14,5	10,5
		6	14	9,6	15	10,6
		5	14,5	9,7	15,5	10,7
		4	15	9,8	16	10,8
		3	15,5	9,9	16,5	10,9
		2	16	10	17	11
		1	16,5	10,1	17,5	11,1
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	10	6,1	5,6	6,3	5,8
		9	6,2	5,7	6,4	5,9
		8	6,3	5,9	6,5	6
		7	6,4	5,9	6,6	6,1
		6	6,5	6	6,7	6,2
		5	6,6	6,1	6,8	6,3
		4	6,7	6,2	6,9	6,4
		3	6,8	6,3	7	6,5
		2	6,9	6,4	7,1	6,6
		1	7	6,5	7,2	6,7
4.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	нет	9	нет	9
		9	нет	8	нет	8
		8	нет	7	нет	7
		7	нет	6	нет	6
		6	нет	5	нет	5
		5	нет	4	нет	4
		4	нет	3	нет	3
		3	нет	2	нет	2
		2	нет	1	нет	1
		1	нет	0	нет	0