

Управление образованием администрации города Юрга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Сибиряк» г. Юрга»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 31.08.2021г



Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«ЦВР «Сибиряк» г. Юрга»  
С. А. Шилова  
01.09.2021г.  
01.09.2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа:  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Футбол»**  
физкультурно-спортивной направленности  
базового уровня  
Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 года (216 часов)

Разработчик:  
Беспятов Игорь Александрович,  
педагог дополнительного образования

Юрга 2021

## Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи	4
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
Календарный учебный график	7
Условия реализации программы	7
Формы аттестации	7
Методическое обеспечение программы	7
Список литературы для педагога	11
Список литературы для учащихся	11
Приложение №1	12

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа: дополнительная общеразвивающая программа «Футбол №1» (далее - программа) основывается на ряде нормативных документов: Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»; Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642); Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»; Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»; Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; локальных актов МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги» (устав, учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Основными компонентами физической подготовки учащихся являются скорость, ловкость, координация, сила, равновесие, гибкость, точность, реакция, выносливость, настойчивость, целеустремленность, самообладание, психическая стабильность, формирование воли, характера, качеств, необходимых для развития полноценного человека в современном обществе. Игровая спортивная подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки. Командные игровые виды спорта – это источник здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

**Уровень сложности программы – базовый.**

**Актуальность программы** - формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена здоровьесберегающим сопровождением воспитательно-образовательного процесса, социальным запросом общества, общедоступностью, отсутствием материальных затрат для родителей.

**Цель данной программы** – создание условий для формирования подвижного образа жизни детей через обучение основам футбола.

**Задачи:**

- создавать условия для выявления задатков, способностей, спортивной одаренности, физических возможностей детей;

- создавать условия для укрепления и сохранения здоровья средствами общеразвивающих физических упражнений;

- создавать условия для развития самореализации и формирования активной жизненной позиции ребенка.

**Отличительной особенностью**, данной дополнительной общеобразовательной программы является следующее:

- охватывает только один большой раздел предмета «Способы физической деятельности» - «Физическая культура со спортивно-рекреационной направленностью», что включает в себя задачи по формированию у детей основ занятия спортом и самостоятельной организацией своего досуга средствами физической культуры;

- темы разделов в программе подобраны на основе изученного передового педагогического опыта с учетом возрастных особенностей учащихся и годом их обучения.

**Срок реализации** программы: продолжительность 1 год, 216 часов в год, в том числе теории и практики. Учебные занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 занятия, либо 2 раза в неделю по 3 занятия, продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Особенности приёма в объединение - наличие допуска к обучению с предоставлением **справки от врача**.

После успешного прохождения курса обучения дети приобретают следующие знания: о технике безопасности на занятиях, историю развития спорта, гигиену спортсмена, нормы врачебного контроля, комплекс физических упражнений, технику начальной подготовки. Учащиеся приобретают умения: как вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья, технико-тактические задачи в игровых видах спорта.

## Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Занятие по ТБ. Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Индивидуальный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	Индивидуальный опрос
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Виды игровых видов спорта, правила соревнований, их организация и проведение	10	4	6	Самоконтроль на занятиях
4	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения упражнений с футбольным мячом.	84	14	70	Контрольное занятие по установленным в группах нормативам, опрос
5	Футбол	32	4	28	Тест на выполнение технических нормативов
6	Мини-футбол	32	4	28	Тест на выполнение технических нормативов
7	Игровые виды спорта	34	4	30	Тест на выполнение технических нормативов
8	Соревнования (в течение учебного года)	20	-	20	Участие в соревнованиях
	Итого:	216	34	182	

## Содержание программы

### Тема 1. – 2 ч. Теория 2ч. Практика 0ч.

**Введение. Занятие по ТБ. Физическая культура и спорт в России.** Рассказ об игровых видах спорта, правила поведения детей на стадионе, в спортивном зале. История развития спорта и подготовка здорового подрастающего поколения. **Умения и навыки:** воспитание интереса к игровым видам спорта, знание правил по ТБ при занятиях в спортивном зале и на футбольном поле.

### Тема 2. – 2ч. Теория 2ч. Практика 0ч.

**Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Общие сведения о строении и функциях организма человека, способы поддержания организма в хорошей физической форме. Комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

### Тема 3. – 10 ч. Теория 4ч.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Виды игровых видов спорта, правила соревнований, их организация и проведение.** Общие правила соблюдения гигиены на занятиях игровыми видами спорта. Правила проведения и участия в соревнованиях. Понятие об игровых видах спорта. **Практика 6 ч.** Пробное рассмотрение упражнений на отдельные группы мышц (координация движения, ловкость, быстрота). **Умения:** тренировать отдельные группы мышц, навыки: оздоровления организма и самоконтроля.

### Тема 4. – 84 ч. Теория 14ч.

**Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения упражнений с футбольным мячом.** Краткая характеристика полезности применяемого упражнения (эстафеты с мячом, передачи мяча, жонглирование мяча, удары по мячу). **Практика 70ч.** Наглядный показ и отработка общеразвивающих упражнений. Отработка технических навыков упражнений с футбольным мячом.

### Тема 5. – 32 ч. Теория 4ч.

**Футбол.** Беседа о данном виде спорта, техники выполнения упражнений, тактика соревнований. **Практика 28ч.** Тренировочные занятия по отработке технических элементов с футбольным мячом на футбольном поле ( жонглирование, передача мяча, удары по воротам).

### Тема 6. – 32 ч. Теория 4ч.

**Мини-футбол. Практика 28ч.** Выполнение технических упражнений с футбольным мячом в спортивном зале (жонглирование, передача мяча, удары по воротам.)

### Тема 7. – 34 ч. Теория 4ч.

**Игровые виды спорта. Практика 30ч.** Выполнение подготовительных упражнений для командной игры. Разучивание техники и тактики коллективных действий в игровых видах спорта – гандбол, регби, баскетбол, волейбол.

### Тема 8. – 20 ч. Теория 0ч.

**Практика 30ч. Соревнования.**

## **Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### ***Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

### **Условия реализации программы**

Условия для реализации программы предусматривают наличие специального спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы, спортивного зала или стадиона (футбольный манеж), восстановительно-оздоровительного центра и др.

### **Формы аттестации**

Для определения качества усвоения программы разработана программа диагностических исследований, которая позволяет отслеживать успешность и достижения каждого учащегося в течение года. Это помогает корректировать программу, работу с учащимися. В работе используются следующие **виды контроля**: первичный (сентябрь); промежуточный (январь); итоговый (май).

Для изучения результативности освоения программы у каждого учащегося группы определяется уровень освоения теоретических знаний и практических умений и навыков, состояния организма.(Приложение1)

### **Методическое обеспечение программы**

#### ***Методические рекомендации по реализации программы и краткое описание методики***

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятия. В старших объединениях длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие до 45 минут. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные

пособия, видеозаписи, учебные фильмы, в конце занятия рекомендовать обучающимся литературу для самостоятельного изучения.

Практический материал ориентирован на развитие физических качеств обучающихся с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, которые подбираются педагогом в соответствии с учебными, развивающими и оздоровительными целями занятия в зависимости от условий их реализации. Развитие специальной выносливости происходит за счет увеличения физической нагрузки при изучении технических приемов игры в футбол. Увеличение физической нагрузки достигается за счет большего количества повторений технических приемов, повышения их скорости, усложнения перемещений игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то вначале следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения. Целесообразно применять соревновательный метод. При применении силовых упражнений следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерно напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление (стретчинг). В процессе обучения и совершенствования техники необходимо добиваться выполнения технических приемов головой, грудью (остановка мяча грудью), правой и левой ногой и др. Тактическим действиям следует обучать только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Распределение игроков по игровым функциям начинать после прохождения этапа первичной специальной подготовки. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекающего нападающего и защищаться. Выбор вратаря следует проводить при просмотре игры в воротах всех обучающихся. Необходимо также учитывать соответствие спортивного инвентаря и оборудования возрастным особенностям обучающихся.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный. Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др. Практические занятия по обучению судейству и навыкам инструктора-общественника начинают вводиться в процессе специальной физической подготовки после того, как

освоены правила игры в футбол. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных, тренировочных игр и соревнований, а также на теоретических занятиях. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Для определения уровня технической подготовки обучающихся и их физического развития проводится сдача контрольных нормативов.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

***Методы обучения:***

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- методы практических упражнений:
  - а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
  - б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания:*** убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально - организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

- визуальный контроль педагога за учащимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;

- контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по футболу проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.
- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.
- ***заключительная часть*** занятия включает применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий педагог должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2. Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3. Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

### Список литературы для педагога:

1. Алексеев, С. В. Обучение технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев.Г.А.Драндров, Д.Ш.Садетдинов: метод.пособие – Набережные Челны: КаМГИФК, 2004. -98 с.
2. Алексеев, С.В Педагогические условия повышения эффективности обучения основам техники футбола [Текст] / С.В. Алексеев.//Материалы Всер. научная конф., «Инновационные технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения» - СПб: СПб НИ-ИФК, 2006,-С.112-115.
3. Алексеев, С.В. Теоретические и методические основы совершенствования методики начального обучения технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев.//Материалы Всер.научной конф., «Здоровые дети- здоровая нация» - Чебоксары: Чувашский гос.пед.ун-т 2010.-С.153-157
4. Герасименко, А.М. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко, -Волгоград: ВГАФК, 2007.-87с.
5. Козловский, В. И. Юный футболист [Текст] / В.И. Козловский. - М.: ФиС, 2004,-159с.
6. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. -М.: ФиС, 2007-344с.
7. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста [Текст] / Г.В. Монаков. -М.: АО «Офсет»,1995-128с.
8. Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: [Текст] / А.В. Петухов. -М.: ФиС, 2007.-22с.
9. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности [Текст] / В.В. Суворов. - Краснодар: 2006.-23с.
10. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание [Текст] / Ж.Л. Чесно, Ж.Дюрэ:перевод с франц. -М.: ТВТ, Дивизион, 2006.-176с.

### Список литературы для учащихся:

1. Горелов, Ю.П. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие–краткий курс / Ю.П. Горелов. - Кемерово: Кемеровский Государственный Университет, 1997. – 104 с.: илл.
2. Лях В.И. Физическая культура [Текст] / В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2001.- 153с.
3. Соловьёв, С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека [Текст] / С.С. Соловьёв. -М.: Дрофа, 2005. – 192 с.:илл.
4. Уоттлс, У. Искусство быть здоровым [Текст] / У. Уоттлс. - СПб: Питер Пресс, 1997. – 128 с.

**Приложение 1**

**Нормативные требования по общей физической подготовке (мальчики)**

<b>Упражнение</b>	<b>б а л л ы</b>	<b>Возраст обучающихся</b>										
		<b>7-8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
1. Бег 30 м со старта, с	5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,6	4,3	4,1	4,0	3,9	3,7
	4	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	4,0	3,8
	3	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3	4,2	4,0
	2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,1	4,8	4,6	4,5	4,4	4,2
	1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	4,7	4,6	4,4
2. Бег 300 м, с	5	60	60	58	57	55	-	-	-	-	-	-
	4	63	63	60	59	57						
	3	65	65	63	62	59						
	2	67	67	65	64	61						
	1	70	70	68	67	63						
3. Бег 400 м, мин	5	-	-	-	-	-	1,10	1,08	1,04	1,01	0,56	0,56
	4						1,12	1,10	1,06	1,03	0,58	0,58
	3						1,15	1,12	1,08	1,05	1,00	1,00
	2						1,17	1,14	1,10	1,07	1,02	1,02
	1						1,13	1,16	1,12	1,10	1,05	1,05
4. Прыжок в длину с места, см	5	125	130	135	139	144	149	159	174	184	204	209
	4	123	128	133	137	142	147	157	172	182	202	207
	3	120	125	130	135	140	145	155	170	180	200	205
	2	115	120	125	130	135	140	150	165	175	195	200
	1	110	115	120	125	130	135	145	160	170	190	195
5. Бег 6 минут, м	5	-	-	-	-	1350	1450	1550	1600	1650	1750	1750
	4					1330	1430	1530	1570	1630	1730	1730
	3					1300	1400	1500	1550	1600	1700	1700
	2					1250	1350	1470	1530	1570	1670	1670
	1					1230	1330	1450	1500	1550	1650	1650

**Нормативные требования по общей физической подготовке (девочки)**

<b>Упражнение</b>	<b>б а л л ы</b>	<b>Возраст обучающихся</b>										
		<b>7-8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>

Упражнение	б а л л ы	Возраст обучающихся										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Бег 30 м со старта, с	5	5,6	5,5	5,4	5,3	4,8	4,6	4,3	4,1	4,0	4,0	4,0
	4	5,7	5,6	5,5	5,4	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	4,1	4,1
	3	5,8	5,7	5,6	5,2	5,0	4,8	4,5	4,3	4,2	4,2	4,2
	2	5,9	5,8	5,7	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3	4,3	4,3
	1	6,0	6,0	5,9	5,5	5,3	5,1	4,8	4,6	4,5	4,5	4,5
2. Бег 300 м, с	5	61	61	60	59	57	-	-	-	-	-	-
	4	63	63	61	60	58						
	3	65	65	63	62	59						
	2	67	67	65	64	61						
	1	69	69	67	66	63						
3. Бег 400 м, мин	5	-	-	-	-	-	1,17	1,14	1,09	1,06	1,01	1,01
	4						1,18	1,15	1,11	1,08	1,03	1,03
	3						1,20	1,17	1,13	1,10	1,05	1,05
	2						1,23	1,19	1,15	1,12	1,07	1,07
	1						1,25	1,21	1,17	1,14	1,09	1,10
4. Прыжок в длину с места, см	5	107	109	114	124	134	145	155	165	175	185	205
	4	105	107	112	122	132	142	152	162	172	182	202
	3	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	200
	2	95	100	105	115	125	135	145	155	165	175	195
	1	90	95	100	110	120	130	140	150	160	170	190
5. Бег 6 минут, м	5	-	-	-	-	1150	1250	1350	1400	1450	1550	1550
	4					1130	1230	1330	1370	1430	1530	1530
	3					1100	1200	1300	1350	1400	1500	1500
	2					1050	1150	1250	1370	1350	1470	1470
	1					1000	1100	1200	1300	1320	1450	1450

**Нормативные требования по специальной физической подготовке  
(мальчики)**

Упражнение	б а л л ы	Возраст обучающихся										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Бег 30 м с ведением мяча, с	5					6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,1	5,0
	4					6,3	6,1	5,9	5,7	5,4	5,2	5,1
	3					6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3
	2					6,7	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,5
	1					6,8	6,6	6,4	6,1	5,9	5,8	5,7

Упражнение	баллы	Возраст обучающихся										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2. Удар по мячу на дальность, м	5	-	-	-	-	50	55	60	65	75	75	70
	4					47	52	57	52	72	72	72
	3					45	50	55	60	70	70	70
	2					40	45	50	55	65	65	65
	1					35	40	45	50	60	60	60
3. Жонглирование мячом, кол-во раз	5	12	12	15	15	16	20	22	25	28	30	35
	4	10	10	12	12	14	16	18	23	26	28	32
	3	8	8	10	10	12	14	16	20	24	26	30
	2	6	6	8	8	10	12	14	17	22	24	27
	1	4	4	5	5	7	8	12	15	20	22	25
4. Удар по мячу на точность в ворота с разбега, кол-во попаданий	5	5	5	6	7	7	8	9	10	10	10	10
	4	3	3	4	5	5	6	7	8	8	9	9
	3	2	2	3	4	4	5	6	7	7	8	8
	2	1	1	2	3	3	4	5	6	6	7	7
	1	0	0	1	2	2	3	3	4	4	5	5
5. Бросок из аута, м	5	-	-	-	-	-	22	24	25	28	28	28
	4						20	22	24	27	27	27
	3						18	20	20	25	25	25
	2						16	18	20	23	23	23
	1						13	15	16	20	20	20

**Нормативные требования по специальной физической подготовке (девочки)**

Упражнение	баллы	Возраст обучающихся										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Бег 30 м с ведением мяча, с	5	-	-	-	-	6,7	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,5
	4					6,8	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
	3					7,0	6,8	6,6	6,3	6,1	5,9	5,8
	2					7,2	7,0	6,8	6,5	6,3	6,1	6,0
	1					7,4	7,7	7,0	6,7	6,5	6,3	6,2

Упражнение	б а л л ы	Возраст обучающихся										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2. Удар по мячу на дальность, м	5	-	-	-	-	37	42	47	50	55	55	55
	4					35	40	45	48	52	52	52
	3					30	35	40	45	50	50	50
	2					28	32	37	42	47	47	47
	1					25	30	35	40	45	45	45
3. Жонглирование мячом, кол-во ударов	5	10	10	12	12	15	16	20	20	25	25	25
	4	8	8	10	10	12	14	17	17	22	22	22
	3	6	6	8	8	10	12	15	15	20	20	20
	2	4	4	5	5	7	8	12	12	17	17	17
	1	3	3	3	3	5	6	10	10	15	15	15
4. Удар на точность по мячу, кол-во попаданий	5	5	5	6	7	7	8	9	10	10	10	10
	4	3	3	4	5	5	6	7	8	8	8	8
	3	2	2	3	4	4	5	6	7	7	7	7
	2	1	1	2	3	3	4	5	6	6	6	6
	1	0	0	1	2	2	3	4	5	5	5	5
5. Бросок из аута, м	5	-	-	-	-	-	14	16	18	19	20	22
	4						12	14	16	17	18	20
	3						10	12	14	15	16	18
	2						8	9	12	13	14	16
	1						5	7	10	11	12	14

### Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише — время.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза

подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет — с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Бросок из аута рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Обязательным является выполнение 5 контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

### Примерные вопросы по теоретической подготовке

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\*Выберите правильный ответ их предложенных вариантов

1. Футбол был включен в

*Олимпийскую программу а) в 1900*

*году;*

*б) в*

*1924*

*году;*

*в) в*

*1936*

*году.*

2. Игроку, допустившему грубое нарушение правил

*судья показывает а) черную карточку;*

***б) желтую карточку;***

*в) белую карточку.*

3. Профессиональный термин «офсайд» означает

*а) начало игры;*

***б) положение «вне игры»;***

*в) штрафной удар.*

4. Пенальти –

*штрафной удар а) с*

*10 метров;*

***б) с 11 метров;***

*в) с 12 метров.*

5. Каждая команда в

*футболе состоит а) из 10*

*человек;*

***б) из 11 человек;***

*в) из 9 человек.*

6. В футболе запрещена игра

а) головой;

б) ногами;

в) **руками.**

7. Футбольный матч

включает в себя а) 1 тайм;

б) **2 тайма;**

в) 3 тайма.

8. Команда игроков по мини-

футболу состоит а) **из 5 человек;**

б) из 6

человек

; в) из 4

человек

.

9. Продолжительность одного тайма в футболе а) 30 минут;

б) **45 минут;**

в) 60 минут.

10. Какое количество замен футболистов разрешено правилами соревнований в одной игре а) **3;**

б) 5;

в) без ограничений.